ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА

№18 (206) сентябрь 2010





ПИСЬМО В НОМЕР

Польза для всей семьи

Глядя на маму и бабушку, когда-то я не понимала, зачем они каждую осень закручивают столько банок с овощами, компотами. Теперь, когда у меня своя семья, считаю домашнее консервирование очень полезным делом. Во-первых, в таких заготовках нет химических консервантов и других вредных добавок, в отличие от магазинных. Я использую только соль, минимум сахара и специи. Неправда, что в банках не остается витаминов. Если готовить все правильно, овощи и фрукты почти как свежие. Во-вторых, все эти помидорчики, перчики, патиссоны такие красивые! Поставь их на стол зимой – и в доме как будто праздник. А зима такая долгая! Вкусно, и лето сразу вспоминается. Конечно, и в Новый год, и в дни рождения это украшение стола. У нас домашние праздники заканчиваются в марте днем рождения сына, и дети всегда радуются, когда мы открываем компоты, протертые ягоды. Детям все это, безусловно, только на пользу. Подумайте сами, что полезнее: покупные сладости или домашние десерты со своими фруктами, ягодами? Втретьих, муж очень любит мои заготовки, угощает друзей и гордится тем, что у него-то настоящий дом, настоящая семья. Женщины в его роду всегда были хозяйственные. И я считаю, что традиции тоже важны для семейного благополучия. А где крепкая семья, там и здоровье. Счастья и радости всем читателям любимой газеты!

Николаева Г. А., г. Вологда

ЦИТАТА

Чаще откликайтесь на шутку, говорите друг другу приятные слова, чаще улыбайтесь, будьте в движении. Это и есть молодость.

Валентин Дикуль

НАШИ ЧИТАТЕЛИ ЗНАЮТ, КАК БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ

Дорогие читатели!

Вот и осень пришла. «Но в дни увяданья природы душа молодеет моя» – это замечательные строки из стихотворения В.И. Швидко, нашего постоянного читателя из г. Саратова. Пусть они и откроют в нынешнем году первый осенний выпуск «Лечебных писем»! И пусть друзья нашей газеты никогда не стареют душой. Ведь у нас с вами столько важных дел, что унывать и болеть просто некогда.

Вот уже и дети пошли в школу, а среди наших читателей много дедушек, бабушек и родителей. Именно от вас зависит здоровье подрастающего поколения. Чтобы заботиться о других и все успевать, надо и самим быть сильными, здоровыми. В сегодняшнем номере газеты вы, как всегда, найдете много новых рецептов. Но не только они помогают в лечении. Мы очень рады, что благодаря вашим письмам у нас получаются такие интересные и полезные новые рубрики! Например, рубрика «Молоды всегда!» В каждом письме, которое там опубликовано, поднимается очень важная тема. Наши пенсионеры (а их среди читателей немало) рассказывают о том, чем они занимаются на пенсии. Почему это так важно? Не секрет, что уход на пенсию – трудный период в жизни и к тому же небезопасный для здоровья. Человек всю жизнь работал, был востребован, и вдруг остался не у дел... Иногда это заканчивается и трагически. Но только не для наших читателей! Будьте активнее, напишите тоже в эту замечательную рубрику или в другие, которые вам больше нравятся. Уверены: вам есть что рассказать, чтобы поддержать друг друга. Кстати, заметно уменьшилась очередь в рубрику «Люди добрые, помогите!». Поэтому если вам нужны советы для лечения ваших недугов – пишите.

Редактор Ольга Петухова

ЧИТАЙТЕ **«ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА»** 2 РАЗА В МЕСЯЦ. СЛЕДУЮЩИЙ НОМЕР ГАЗЕТЫ ВЫЙДЕТ **27 СЕНТЯБРЯ**

Дорогие «Лечебные письма»! Доброе дело вы делаете. Огромное спасибо всем, кто написал мне письма. Мою просьбу о помощи «Диабет у малыша» напечатали в №11 за 2010 год. Не думала, что столько людей откликнется. Думала, что поймут меня только те, у кого такая же беда. Но писем пришло много, и в них – советы, рецепты, слова сочувствия.

Письма до сих пор идут, кое-кому смогла ответить, но какой же огромный круг читателей у нашей газеты! Спасибо огромное всем!

Адрес: Кругляковой Галине Ивановне, 663230, Красноярский край, г. Туруханск, а/я 66

На мое объявление в «Клубе одиноких сердец» (№3 за этот год) откликнулось очень много женщин. Я получил более 7 килограммов писем! Благодарю газету и всех, кто написал мне, за проявление доброты, за участие. А самое главное – я познакомился с чудесной женщиной из Подмосковья. Желаю всем читательницам «Лечебных писем» счастья, здоровья и удачи!

Адрес: Д.Ф., 115470, г. Москва, а/я 3

В апреле я писала в нашу газету о том, как в 58 лет меня наповал сразили сразу две очень тяжелые болезни. Рак поджелудочной железы и цирроз печени. Хотя врачи про цирроз сначала ничего не говорили. Получила много писем с информацией о раке поджелудочной железы. Люди писали мне отовсюду. Всем, приславшим отклики и советы, я очень благодарна. Желаю крепкого здоровья вам и вашим семьям! Фамилии не могу указать, так как лежу в областной больнице уже полмесяца. Сколько еще пролежу, не знаю. Беда, видать, не приходит одна. Когда со мной случилось такое, муж будто сошел с ума – он запил и пьет уже полгода. Просто бросил меня в трудную минуту. А я ведь должна воспитывать внучку, ей учиться еще год, она в 11-м классе. Так что одна борюсь со своей болезнью. Все-таки хочется еще немного пожить. Прочитала, что от цирроза можно выписать живицу, травы, но возможностей таких у меня нет. Спасибо, дорогие люди, за поддержку. Низко всем кланяюсь, дай Бог вам здоровья!

Адрес: Глебовой Галине Тихоновне, 694494, Сахалинская обл., г. Оха, ул. 60 лет СССР, д. 24-1, кв. 49

«Лечебные письма» уделяют внимание тем, на кого государство давно махнуло рукой. Я еще не старая пенсионерка, ушла на пенсию в 45 лет, а сейчас мне 56. Читаю эту замечательную, такую нужную газету и учусь по ней. Вот хороший лозунг: «Помоги себе сам». А ведь только на себя надо надеяться и прилагать усилия, чтобы не быть никому в тягость. Есть и такие мудрые слова: «Жизнь дается всем, а хорошая, счастливая старость – не каждому». Мы кузнецы своего здоровья, от нас самих многое зависит. И еще замечательные слова: «Жизнь – это то, что люди больше всего стремятся сохранить и меньше всего берегут». Так что берегите себя и друг друга!

Знаете, когда я вижу знакомую бело-голубую обложку, на которой написано «Лечебные письма», у меня такое впечатление, что пришло письмо от родственников. И на душе сразу становится тепло. Вновь появляется надежда, что будет в жизни что-то новое, хорошее: новый рецепт, новая статья, новый друг или подруга. Это так здорово! Спасибо вам всем. Пусть процветает наша газета и пусть не иссякает ваша доброта!

Адрес: Волковой (Глушковой) А.Н., 443087, г. Самара, ул. Стара Загора, д. 147, кв. 243

Лечат добрые дела

В начале лета мы с дочерью и маленькой внучкой побывали в Москве. Дожил до седых волос, а в столице до того ни разу не был! Накопили денег и напросились в гости к двоюродной сестре. А то ведь так и помрешь, ничего не увидев. Но помирать я как раз передумал. Болезнь, которая почти меня доконала, после поездки начала отступать.

В Москве мы с дочерью осмотрели Кремль, Третьяковскую галерею и другие достопримечательности. А маленькую внучку взяли в зоопарк и на аттракционы. Но ничто так не поразило ребенка, как детская площадка неподалеку от дома. Любу было просто не оттащить от тех горок, зверюшек, качелей. Красиво сделано, и все украшено диковинной разноцветной мозаикой. Для детей ничего не жалко, но сколько ж денег надо, чтобы такое отгрохать в обычном городском дворе! Сестра сказала, что все построил депутат в конце своего срока, прямо перед выборами. Деньги-то у него не свои, народные. Но за это депутата потом снова избрали в депутаты. В нашем поселке городского типа век живи – подобного благоустройства не дождешься. Москва – столица, а мы – Россия... Стало обидно.

Внучка каждый раз плакала, когда я ее уводил с той площадки. Когда собрались домой, последним ее желанием были не аттракционы и не зоопарк. «Деда, ну еще хоть разок сходим на ту площадку!» – умоляла Люба.

Из Москвы я вернулся просто без ног – так уходился по столице. У меня больные суставы, и в последние годы – сплошные обострения. Из-за этого сильно был ограничен в движениях, все чаще лежал, сидел, а тут еще наша экскурсия. Думал, отдохну немного, а там и помирать можно, повидав столицу. Сколько денег потрачено на лекарства, а результат – ноль! Но умереть нынче не довелось, самочувствие улучшилось. Дело было так. Вернувшись из Москвы, шли мы с Любой домой из магазина и увидели старые спиленные деревья. Летом тополя пылят своим пухом, и в последнее время их за это уничтожают. Вдруг внучка показала на толстую разлапистую ветку и сказала: «Смотри, деда, здесь мишка». Я пригляделся – верно, похоже на медведя. Фантазия-то у ребенка есть. Потом мы с Любой увидели «птицу», «зайца», «гриб», и у меня появился план. Договорившись с дворовыми мальчишками, я перетащил все это добро к нашему дому, достал из кладовой инструменты и принялся за работу. Пришлось превозмогать боль и самого себя. Но работал я каждый день понемногу, да и школьники помогали. Пока еще сделано не все, что задумано. Но уже на радость моей Любе у нас во дворе появилась детская площадка. Я спросил у внучки: какая красивее – наша или московская? Она ответила, что московская, а наша – самая любимая. Каждый день там собираются мамаши с детьми, и Люба с гордостью всем докладывает: «Мой деда все это отгрохал. Он не депутат, потому что уже на пенсии». Наслушалась взрослых разговоров!

Суставные боли стали понемногу отпускать. Читая «Лечебные письма», раньше не мог поверить, что лечиться надо движением. Как такое возможно при артрозе? Но двигаться все же необходимо, без этого нет жизни и здоровья. Главное – стимул.

Панин М.С., Оренбургская обл.

Говорят, что с годами люди нередко впадают в детство, а некоторые становятся слишком суеверными. Недавно я всерьез задумалась об этом, вспомнив свою бабушку. Беда в том, что мы не всегда видим разницу между суевериями и традициями, несущими нам здоровье и благополучие.

Традиции или суеверия?

В последнее время я стала чаще гулять на свежем воздухе. Иду, например, в магазин и не спешу, как раньше, а с интересом наблюдаю за всем вокруг. Такие прогулки помогли мне улучшить самочувствие и настроение. Так что читатели «Лечебных писем» не зря их рекомендуют. Но, кроме того, я стала многое замечать. Вот, например, в одно и то же время старенькая бабушка кормит голубей возле метро. Зачем она это делает? И так полно грязи вокруг, а голуби еще и заразу разносят. «Может, у нее дома нет ни кошки, ни собаки, вообще никого?» – подумала я. А потом вспомнились светлые дни моего детства и родная бабушка, пережившая войну, голод, но дожившая почти до 90 лет.

Вот я еще совсем маленькая, приехала к бабушке в деревню. Сижу на деревянной лавке за круглым дубовым столом. Бабушка после ужина собирает хлебные крошки в ладонь и говорит: «Это птичкам». Я за ней все повторяю, и утром мы обязательно отдаем остатки еды домашним животным. Вот я уже повзрослела. Бабушка приезжает погостить к нам в город. Видит в мусорном ведре кусок заплесневелого хлеба и страшно возмущается: «Это грех!» Верно, грех выбрасывать хлеб, взяв его столько, сколько не можешь съесть. Хлеб – это святое. И не только потому, что люди пережили войну, голод. Не только потому, что ради хлеба и в мирное время столько пота пролито. Есть в этом что-то мистическое, напрямую связанное с нашим здоровьем, достатком и даже с законами природы. Бабушка, например, всегда ругала моего папу, когда он в детстве оставлял недоеденные кусочки хлеба. Говорила, что так человек теряет свою силу, и заставляла доесть за ужином то, что оставлено в обед. Вроде бы предрассудки какие-то. А вы посмотрите на животных в естественных природных условиях! Разве они берут себе больше еды, чем необходимо, или убивают других животных, когда не голодны? Тогда бы нарушилось равновесие в природе, что сейчас и происходит из-за деятельности человека. Да и не выжило бы такое животное – просто разучилось бы охотиться и ослабело. Его бы съели какие-нибудь хищники. А выживем ли мы – люди?

Бабушка говорила, что в войну щи делали из крапивы, а хлеб – из лебеды, и люди только крепче были. Что ж, их поколение и правда нас обошло по выносливости, продолжительности жизни. Так, может быть, нам стоит вспомнить некоторые традиции, пока не поздно, и объяснить их смысл детям?

Белякова Н.Ф., Санкт-Петербург

РЕЦЕПТ ХОРОШЕГО НАСТРОЕНИЯ

Так уж мы устроены: когда нам жарко, недовольны жарой, а когда холодно, нам тоже не по себе. Может, поэтому осенью мы жалуемся на плохое настроение с поэтическим названием «осенняя хандра»? Я очень люблю осень – не промозглую, с дождями и порывами ветра, а тихую, спокойную, с шуршащими на дорожках листьями. Если весной все задорно и даже слегка легкомысленно, то осенью всюду умиротворение. А грустим мы оттого, что чаще задумываемся о жизни, о разных проблемах. И если относиться к таким переменам в настроении философски, то они очень быстро исчезают сами. Однако все-таки лучше помочь себе в такие минуты. У меня есть безвредный, не имеющий побочных действий, но эффективный и простой рецепт хорошего настроения.

Купите у дачников или в аптеке семена тмина, аниса, укропа, кориандра и смешайте поровну. Залейте 2 стаканами кипятка 1 ч. л. смеси, прокипятите 2 минуты и процедите. Пейте каждый день вместо чая.

Такой пряный чай хорошо действует на сосуды и нервы. Я пью чай иногда неделю подряд, иногда всего несколько дней. Готовую пряную смесь всегда держу в стеклянной банке. И если накатывает волной хандра, сразу завариваю целебный чай.

Надежда Сергеевна Николаева, г. Санкт-Петербург

ПРИШЛА ПОРА ПОЧИСТИТЬСЯ

Далеко не первый год я читаю «Лечебные письма». Заметил, что с первых осенних дней читатели начинают рассказывать о том, как подготовить организм к холодному сезону, к зиме. Логично. Самое главное для здоровья – чтобы внутри была чистота. Если говорить об очистительных процедурах, то для меня на первом месте всегда очищение кишечника. Причем я категорически против клизм. Считаю, что наш организм – целостная природная система, вмешиваться в работу которой без необходимости нежелательно. Но, с другой стороны, человек сегодняшний и человек, скажем, в начале прошлого века – это два разных живых организма. Питание и экология современных людей настолько отличаются от того, что было сто лет назад, что сегодня, пожалуй, без вмешательства здоровье вряд ли сохранишь. Я за корректное вмешательство, поэтому предлагаю свой рецепт очищения кишечника с помощью каш и сорбентов.

Берете гречу, моете и заливаете вечером кипятком. К утру она должна набухнуть – варить не надо. Утром натощак выпиваете стакан горячей воды, а через 15 минут завтракаете гречневой кашей без масла (можно чуть посолить). На обед и ужин – та же каша и больше ничего, кроме воды. Такую диету я соблюдаю от одного до трех дней.

Для очищения кишечника можно использовать и гранулы морской капусты (ламинарии). Они продаются в готовом виде в аптеках. Это лучший сорбент – очиститель, уборщик, придуманный для нас самой природой. Растительные волокна ламинарии избирательно связывают и выводят из организма только то, что мешает ему жить и быть здоровым, – гнилостную болезнетворную микрофлору, токсины.

Следующим этапом можно провести очищение почек и мочевого пузыря с помощью корней шиповника, которые должны быть высушены. Обычно для лечебных целей их выкапывают либо ранней весной, либо осенью, когда листья сброшены. Корни шиповника в готовом виде продаются и в аптеках.

Чтобы приготовить отвар, 2 ст. л. нарезанных корней шиповника залейте 1 стаканом воды и прокипятите 15 минут. Остудите и процедите. Принимайте в теплом виде по 1/3 стакана 3 раза в день в течение 1–2 недель.

Сергей Юрьевич Голубков, г. Суздаль

ЕСЛИ У ВАС ИШЕМИЯ

Нынешнее лето устроило всем сердечникам экзамен на прочность. Что уж говорить, давление в некоторые дни так подскакивало, что становилось просто страшно. Слава Богу, мы пережили жару, нехватку кислорода. Но ведь и осень – традиционно неблагополучное время для людей с высоким давлением, заболеваниями сердца и сосудов. Да и относительно здоровые пожилые люди осенью острее чувствуют перепады атмосферного давления, непогоду.

Я заранее готовлюсь к осени, потому что уже давно страдаю ишемической болезнью сердца. Несколько лет неизменно сушу клевер, обычный красный, который растет у нас на лугах. Его головки и есть то самое лекарство, которое помогает сердечникам. Лечебный отвар готовлю так.

Заливаю 10 цветков красного клевера 1 стаканом кипятка и кипячу 3 минуты. Даю отвару немного постоять и пью, как чай. Желательно принимать его без сахара, с хорошим натуральным медом, если нет противопоказаний.

Есть и другое средство, которое давно мне приглянулось. Пользуюсь им с удовольствием и вам советую: спите на подушке из сена и хмеля. Сделайте подушку в виде валика, который обеспечит правильное кровоснабжение сосудов. Ваш сон будет ровным и спокойным.

И еще: раз в день обязательно съедайте ложку пшенной каши. Она обеспечит организм калием, укрепляющим сердце. А если начинается сердечный приступ, сядьте минут на 10, дышите носом часто и неглубоко. Станет лучше.

Елена Дмитриевна Варнакова, г. Краснодар

КАКАЯ Ж ОСЕНЬ БЕЗ ПРОСТУДЫ...

Меня всегда интересовало: все простужаются, или все-таки находятся везунчики, которым не страшны сезонные болячки? Оказывается, таких людей даже в моем окружении нашлось немало. Кому-то от природы достался крепкий иммунитет, кто-то научился сам управлять своим самочувствием, а некоторые занимаются профилактикой. Одна подруга поделилась со мной очень простым рецептом, который помогает избежать простуды и гриппа.

Надо приучить себя промывать нос подсоленной теплой водой. Достаточно развести 1/2 ч. л. морской

или поваренной каменной соли в стакане теплой воды. Промывание можно делать при помощи маленькой резиновой груши или одноразового шприца без иголки.

Можно покупать и специальные спреи на основе морской воды. Но я считаю, что обычная соленая вода ничуть не хуже, и платить бешеные деньги не надо. Промывать нос и глотку лучше несколько раз в день, чтобы вирусы не успевали приживаться на слизистых оболочках. А в аптеке лучше купить настойку эхинацеи или женьшеня и принимать по 25-30 капель в течение трех-четырех недель, чтобы повысить иммунитет.

Римма Федоровна Калугина, г. Москва

ЗАПАСАЙТЕ ЧЕРНОПЛОДКУ!

Пока есть возможность съедать по горсти свежих спелых ягод черноплодной рябины (аронии), я советую это делать гипертоникам. Всем остальным тоже полезна черноплодная рябина как поливитаминное средство, в ней еще и много йода. Однако увлекаться ею не стоит: если давление нормальное, оно может понизиться. Сейчас самое время делать заготовки, чтобы использовать их для лечения зимой.

Я срезаю ягоды ножницами, прямо гроздьями, нанизываю на проволоку и развешиваю на чердаке. В таком виде они пригодны к употреблению в течение всей зимы. Ведь в плодах черноплодной рябины содержатся вещества, подавляющие размножение микробов. Также аронию можно засушить. Сначала ягоды перебирают, отрывают плодоножки и подвяливают на воздухе, лучше на солнце, но можно и в сушилке при температуре 60-70°, рассыпав тонким слоем. Почерневшие после сушки ягоды удалить. Заготовленную таким образом черноплодную рябину можно хранить 2 года и лучше всего в деревянной таре. Еще один способ заготовки – заморозить ягоды. Но при заморозке витамины частично разрушаются, и при каждом оттаивании их остается все меньше. Зато сушеные ягоды пригодятся зимой как общеукрепляющее средство, полезное не только гипертоникам.

Возьмите 2 ст. л. сушеной черноплодной рябины, залейте 2 стаканами кипятка и дайте настояться не менее 40 минут. Пейте настой 3 раза в день по 1/2 стакана за 30 минут до еды.

Не проходите мимо аронии, обязательно полакомьтесь и заготовьте немного на зиму!

Оксана Хижняк, г. Брест

ВИНОГРАДНЫЕ КОСТОЧКИ ОТ ХОЛЕСТЕРИНА

Уже можно покупать виноград! В сезон он стоит дешевле. К тому же можно надеяться, что он спелый. Как только я убеждаюсь, что виноград соответствует моим требованиям (спелый и свежий), покупаю его много. Сама ем, внуков кормлю и при этом прошу всех собирать виноградные косточки. Это очень ценное лекарственное сырье. Во-первых, можно настоять на таких косточках оливковое масло, и оно обогатится ценными полезными веществами.

Я наполняю полулитровую бутылку свежими виноградными косточками и заливаю маслом. По мере накопления косточек добавляю их в бутылку. Когда набирается половина, ставлю бутылку с маслом на водяную баню и томлю в течение часа. Затем убираю в темное место на месяц. Готовое масло использую и для приема внутрь, и в косметических целях – для массажа лица, тела.

Во-вторых, и это для меня главное, можно приготовить настойку, которая реально помогает понизить уровень холестерина в крови. Причем такого холестерина, который принято называть плохим.

Возьмите 300 г свежих или 100 г высушенных виноградных косточек, залейте 250 мл 30-процентного спирта. Настаивайте месяц, периодически встряхивая содержимое бутылки. Процедите. Принимайте по 1 ч. л. 3 раза в день за полчаса до еды.

Курс лечения может быть разным. Кому-то достаточно трех недель, а иногда приходится проводить по 2, а то и 3 курса через месяц. Однако результат после приема настойки всегда хороший.

Анастасия Степановна Худякова, г. Воронеж

Здравствуй, осень золотая!

Я оптимист, смотрю только вперед и задачи тоже ставлю на годы вперед. Мечтаю дожить до ста лет.

Для этого надо правильно питаться. В день обязательно съедать хоть одно яблоко и выпивать чашечку хорошего кофе. В салате должна присутствовать зелень укропа, петрушки, кинзы, базилика. Перечисленные травы активизируют работу всех внутренних органов. Полезен и черный (горький) шоколад – он укрепляет сердце. И самое важное – заниматься сексом, никогда не унывать, быть веселыми. Мои рецепты долголетия помогут тем, кто не дружит с вредными привычками.

Осень

Здравствуй, осень моя долгожданная!
Я тебе посвящаю стихи.
Для меня ты такая желанная,
И бесценны твои дары.
Я тоскую по милой сторонке,
Мне снится деревня – мой дом,
Где шепчутся с ветром березки
В убранстве своем золотом,
Где с девушкой милой бродил я,
И полнилась грустью душа,
Дул ветер не ласково, стыло,
Листву под ногами кружа.
Но в дни увяданья природы
Душа молодеет моя.
Меня не состарят годы,
Потому что люблю я тебя.

Осень мне подарила жизнь, я родился 28 сентября 1941 года. Осень радует нас своей красотой и яркими красками в лучах заходящего солнца. Это и крик журавлей, улетающих на юг, и бесценная кладовая витаминов.

Адрес: Швидко Виктору Ивановичу, 410064, г. Саратов, ул. Перспективная, д. 23, кв. 15

От редакции: от всей души поздравляем Виктора Ивановича с днем рождения! Желаем крепкого здоровья, радости и хороших друзей!

Диабетик – не калека

Еще раз хочу поговорить с больными диабетом. Уже писала вам о любви человека к себе самому. А сейчас хочу поговорить о любви к близким – родным, друзьям и ближним – порой незнакомым людям.

Любой человек, страдающий от серьезной болезни, если он не одинок, старается разделить свою боль, свои страдания с родственниками, друзьями. Но хоть кто-нибудь из вас задумался о том, какой вред он наносит этим людям? Ведь у каждого из них наверняка есть свои собственные проблемы и заботы.

> Каждый больной диабетом должен сам трудиться для своего здоровья, и каждый на это способен! Никто не может и не должен контролировать взрослого человека, следить за тем, что он съел или выпил.

А если больной сам доводит себя до комы, а то и гангрены, какой же груз он вешает на плечи своих близких! Вы задумывались над этим вопросом? С диабетом можно прожить 150 лет, а умереть от гриппа.

Никто из нас, диабетиков, не калека! Каждый может заботиться о себе и о своих родных. Если, конечно, не доведет себя до крайностей бездумным отношением к болезни. Можно ведь помогать еще и тем, кто одинок, немощен, и не обязательно деньгами! Помогите добрым словом, советом или, наконец, физически. Оглянитесь вокруг, посмотрите: сколько одиноких, больных стариков, сколько брошенных на произвол судьбы детей! Помогите не только близким, но и ближним. Будьте добры!

Адрес: Литвиновой Ларисе Михайловне, 198013, г. Санкт-Петербург, ул. Верейская, д. 22-24, кв. 19

Три совета бывшего инфарктника

Мне было всего 48, когда как гром среди ясного неба – инфаркт. Сначала все шло по обычной схеме – больница, санаторий, наблюдение у кардиолога.

Врачи то и дело говорили о нерабочей группе инвалидности, но это в мои планы никак не входило. И я начал восстанавливать свою работоспособность, но выбрал не совсем традиционный путь. Попробую кратко описать мою систему, она включала три основных момента.

1. Надо как можно быстрее избавиться от высокого уровня холестерина в своей крови. Риск умереть от инфаркта миокарда у тех, у кого уровень холестерина выше нормы, в три раза больше, чем у тех, кто имеет нормальную концентрацию этого вещества.

Как же питаться, чтобы убрать сердце из-под удара? Прежде всего, снизить калорийность пищи, кстати, здорово потеря веса помогает регулировать уровень холестерина. Еда должна быть богата растительной клетчаткой. Ешьте больше фруктов и овощей. Откажитесь от животных жиров, налегайте на растительные масла: кукурузное, подсолнечное, соевое и льняное. Но полный отказ от животной пищи чреват дефицитом в организме некоторых аминокислот, которых нет в растительной.

2. Особая роль в лечении последствий инфаркта отводится физическим упражнениям. Но все хорошо в меру. К спорту после инфаркта надо приобщаться тоже весьма осторожно. Чрезмерные нагрузки и здесь опасны. Я тайком от врачей начал с лечебной гимнастики на стуле и умеренной ходьбы на короткие дистанции с постоянным контролем своего пульса. Если он у меня зашкаливал выше нормы на 25 процентов, я тут же сбавлял темп и делал передышку. Вначале я определил дистанцию в 100 метров по коридору больницы. Ходил раз в день, потом 2 раза, затем 3 и т.д. При этом я очень внимательно прислушивался к своему сердцу. Как я это делал? По простой схеме. Начинаю, к примеру, дистанцию в 500 метров с пульсом 68. Иду со скоростью километр в час. На финише фиксирую пульс 82. Нормально, говорю себе. И в таком темпе хожу день, два, три. До тех пор, пока пульс и на финише не становится 68. Тогда я увеличиваю дистанцию и начинаю все сначала. И так постепенно – за полгода! – я довел свои прогулки со 100 метров до 3 километров по 3 раза в день.

3. Третий совет, который действительно помогает, звучит просто – живите без стрессов. Увы, это условие обязательно! Но именно в постинфарктный период люди особенно сильно подвержены депрессиям, беспокойству, острее переносят производственные и социальные конфликты.

И последнее: вы можете подумать, что я не принимал медикаментов. Это

не так, отказываться от них в послеинфарктный период смерти подобно. Но со временем, правда, я стал прибегать к лекарствам все реже и реже. Но нитроглицерин долгое время был всегда у меня в кармане – рисковать я не хотел. Но с тех пор минуло уж 7 лет, о своей болезни я практически забыл – работаю, путешествую. Много внимания уделяю спорту – много плаваю, летом на природе, зимой – в бассейне. Но это не значит, что я забыл о своем сердце. Инфаркт был для меня хорошим уроком – анализ на холестерин и измерение давления стали для меня нормой.

Павлюк Игорь, г. Орел

Средства от головной боли

У меня очень напряженный график жизни: встаю рано, в 9 утра уже на работе нужно быть, рабочий день тоже на месте не сижу, в основном в разъездах по городу, возвращаюсь часам к девяти, а там еще по дому столько дел переделать надо. Вроде и сил на все хватает, но стала побаливать голова.

Сначала немного, хватало просто посидеть немного, отдохнуть. А потом уже без таблетки никак не справиться, а я таблетки уж очень не люблю. Стала я думать, как же мне с головой моей помириться, чтобы не болела, не тревожила меня. И нашла один совершенно безопасный способ.

Как только заболит у меня голова, я прикрываю ладонями глаза, не надавливая на них и не закрывая их. «Смотрю» в темноту примерно 30 секунд, а затем закрываю глаза, отвожу ладони и медленно открываю глаза. После делаю массаж глазных мышц – легонько, не надавливая на глазное яблоко. Обычно этого хватает, чтобы снять боль во время рабочего дня.

А вот к вечеру головв болит обычно посильнее, чувстеуется, что некепливеется усталость. Тогде я после всей этой процедуры делею еще холодный компресс на звтылок или вдоль лбе. Полежу с ним минут 15, и боли кек не бывало.

А еще я заметила, что голова обычно болит тогда, когда я несколько дней подряд не высыпаюсь. Если сплю хотя бы 7 часов, то все в порядке, а меньше – уже начинает побаливать. Поэтому стараюсь вечером особенно не растягивать дела, как можно раньше засыпаю. Хотя и не всегда это получается.

Головлева Л. Д., г. Архангельск

Мужское варенье

К заготовке красной рябины и приготовлению из нее всяких полезных кушаний меня приучил отец. Каждую осень традиционно он собирал ее именно в сентябре, не дожидаясь заморозков. Варил варенье, сироп, сок, сушил, замораживал в холодильнике. Казалось, что в нашем деревенском доме всюду рябина. Все у него получалось вкусно, а полезность этих ягод я оценил уже намного позже, когда сам стал и отцом, и дедом.

Рецепты приготовления яств и лечебных настоев в деревне не пропадают – передаются из поколения в поколение. Настоящая проверка наших семейных рецептов состоялась в прошлом году, когда мой сын (ныне городской житель, пренебрегающий народной аптекой) приехал ко мне погостить. Ну, разговорились, и начал он жаловаться на недостаток мужской силы: мол, и возраст еще позволяет, а никак. Вот и снабдил я его «мужским вареньем». Оно готовится из плодов красной рябины и обладает не только лечебным эффектом, но и прекрасным вкусом.

Сложите ягоды рябины в стеклянную посуду и на пару суток поставьте е морозилку. Один килогрвмм плодов звлейте холодной водой и двйте постоять сутки. Зетем еще два–три раза смените холодную воду. В сахар (1,5 килогремме) елейте две стеквне еоды и сварите сироп. Опустите в него рябину и не сутки поствввьте нв холод. Потом ягоды выньте шумовкой и верите один сироп 20 минут. После этого плоды опустите в сироп и вврите нв умеренном огне еще 20–25 минут, пока сироп не загустеет, е ягоды не ствнут блестящими. А перед тем квк варить плоды, обдвйте крутым кипятком большой лимон или два небольших, нврежьте небольшими кусочками вместе с кожурой и опустите в сироп одновременно с плодами. Дайте варенью постоять и в теплом виде разлейте по банкам.

Сочетание плодов рябины и лимона придаст варенью особый аромат и ту самую горчинку, которая напомнит о лете и поможет забыть о проблемах со здоровьем. Для мужской силы такое варенье – просто как находка. Сын прислал письмо месяца через два, благодарил – сила его стала восстанавливаться.

Кому интересно, могу еще посоветовать круглый год пить витаминный чай, заваренный из плодов красной рябины, шиповника и черной смородины. Для получения целебного напитка потребуется всего 1 столовая ложка этой смеси на стакан кипятка. Правда, заваривать такой чай надо не 15-20 минут, а 4-5 часов. Во время простуды и гриппа, когда витаминов мало, желательно в день выпивать не меньше 2-3 стаканов. Никакая хворь не возьмет!

Коровин С. А., Новгородская обл.

КАК ВЕРНУТЬ ЗРЕНИЕ

Прочитала в нашей газете письмо «Берегите глаза смолоду», которое написал Денис Низкопин из Екатеринбурга, и стало его жалко. Тоже когда-то теряла зрение и вдруг увидела в газете рецепт. Я верующая и сразу поняла, что это Бог мне помогает. Одна бабушка писала, что уже старенькая, но видит без очков. И вот попробовала ее рецепт, который вернул мне зрение. А то не могла газеты читать и на машинке шить – все расплывалось.

Берем немножко майского меда, смешиваем пополам со свежим соком огурца. Огурцы желатвльно свои, с огорода, или тв, что бабушки продают. Смесь закапываем в глаза на ночь по 2–5 капель 15 дней. На 10 дней делаем перерыв и снова лечимся 10 дней. Потом 5 дней перерыва и еще 5 дней закапываем.

Средство мне помогло сразу, но еще и потому, что я читаю Библию. Это тоже много значит. Еще пью достаточно воды, 1,5-2 л в день (когда как получается). Чистой воды надо пить много. Сколько людей страдают от болезней! А ведь наш организм на 75% состоит из воды, но мы пьем мало, вот и болеем. Я стала пить воду, и многие болезни ушли.

Будьте счастливы, пусть Господь вас всех благословит!

Адрес: Галибаренко Наталье, 41100, Украина, Сумская обл., г. Шостка, ул. Ленина, 7, д/в

ОВЕЧЬЯ ШЕРСТЬ ДЛЯ СУСТАВОВ

Ну вот и лету конец. Все чаще туманы окутывают поля, леса и нивы. Росы стали еще прохладнее. Надвигается пора дождей, слякоти, сырости. И, конечно же, с такой погодой связаны боли в суставах.

В сибирской деревне, где я живу (да я думаю, и не только у нас), большинство людей преклонного возраста ходят с тросточками из-за боли в суставах ног. Как же суставы не будут болеть, если всю весну, лето и, тем более, осень люди, живущие в деревне, на дачах не снимают резиновые калоши, а то и сапоги! Как я помню, раньше тоже была резиновая обувь, но стельки в них вкладывали из шубы – да, прямо из натуральной овчинки! Помню, моя бабушка, если выдавалась свободная минутка, вязала носки из овечьей шерсти и вырезала стельки про запас. И Боже упаси, если кто-то обул «резинки» без стелек! А сейчас почему-то нв придают этому значения. Даже на босу ногу носят калоши. Вредно это! Кругом синтетика – и в летних носках, и в теплых. А ведь шерсть овцы – это не только тепло, но еще и лечение.

Боль в суставах на ночь можно снимать, конечно, и растениями. Помогают листья лопуха, мать-и-мачехи, капусты. Но лучше всего овечья шерсть, причем нечесаная.

Надо взять пучок овечьей шврсти, как только остригут овцу. Нв мыть ее, не чесать, только чуть распушить и сделать что-то вроде подушечки. Смазать ее топленым овечьим жиром, потом обернуть и укутать больной сустав на всю ночь. Уснете спокойно, и наступит заметное улучшение.

Так как не все живут в деревне, то купить шерсть можно на рынке у бабушек. Здоровья вам!

Адрес: Ивановой Елене Филипповне, 663932, Красноярский край, Уярский р-н, с. Никольское, ул. Траптовая, 51. Тел. 8-902-929-99-06

МАССАЖ ПРИ ЖЕЛУДОЧНОЙ КОЛИКЕ

Делать этот массаж надо так.

Слегка подогреть обычное подсолнечное масло, лечь на спину и круговыми движениями по всему животу делать легкие поглаживания в течение 15 минут. Периодически смазывать руки теплым подсолнечным маслом. Начинать с краев живота и, продвигаясь к центру, дойти до пупка. Должно получиться 7 кругов. Сделать 2 круга по часовой стрелкв, потом – в обратную сторону.

Массаж должен быть приятным. После него надо полежать полчаса на спине, удалив остатки масла влажным полотенцем. Боль проходит с каждым движением. Это еще и хорошее средство от запоров.

Адрес: Куликовой Татьяне Порфирьевне, 656065, г. Барнаул, ул. Попова, д. 118, кв. 422

СОЛЬ ОТ ЖАРА В НОГАХ

В «Лечебных письмах» №15 читатель спрашивает, что делать при жаре в ногах. Ему я написала, но ведь такая проблема волнует многих.

Необходимо сделать ванночку в большой емкости, чтобы ноги помещались до колен. Раствор такой: 10 л теплой воды и 800 г соли. Держать ноги 30–40 минут ежедневно по 2–3 раза.

Еще надо обратить внимание на то, достаточно ли в организме кальция.

Адрес: Шитовой Ирине Михайловне, 03164, Украина, г. Киев, пр. Палладина, д. 23, кв. 24

ПРОТИВ ШПОР И ЯЗВЫ

Дочь моя носит обувь на очень высоких каблуках, и у нее появились шпоры на обеих пятках. С рентгеновским снимком пошла к врачу, и врач сказал, что эти шпоры неизлечимы. Я, мать, стала лечить ее своим средством.

Взять по 1 ст. л. натурального жидкого меда и уксусной эссенции, 300 г темной ржаной муки. Замесить тесто не густое и не жидкое. Отделить шарик, раскатать и на ночь прилепить к пятке. Надеть сверху полиэтиленовый пакет и обернуть ногу теплым платком. Утром снять.

Сделали так 4 раза, и шпоры у дочери исчезли. Сама я много лет мучилась с язвой двенадцатиперстной кишки. Стояла на учете у врача и глотала все, что мне прописывали. Ездила в Ессентуки 3 раза – не помогло. Наконец,

решила лечиться семенами льна и уже 20 лет после месячного курса лечения живу нормально. Вот рецепт.

Залить стаканом кипяченой воды 1 ст. л. льняных семян и острым ножом взбить, чтобы слизь отделилась от семян. Набрать полный глоток полученной массы перед едой и глоток после еды. Этот стакан вам на день.

Из рациона исключить горькое, соленое, кислое, жареное, а также цельное молоко и газированные напитки. Хлеб есть только вчерашний.

Желаю вам правильно полечиться и жить – не мучиться. Будьте здоровы!

Адрес: Хмелевой Лидии Никитичне, 394005, г. Воронеж, ул. Шукшина, д. 13, кв. 25

ЛЕЧИТЕСЬ НА ЗДОРОВЬЕ!

Посылаю вам рецепты из своей копилки.

• **Трещина прямой кишки.** Делать ромашковую ванночку 10 дней. Горсть сухой ромашки залить 2 л кипятка, довести до кипения и настоять. Температурв ванночки – 36°. Вылить настой в эмалированный твз и сесть в него на 20 минут. После ванночки поставить аптечную обезболивающую свечку, лучше с красавкой. Затем вырезать свечи из очищенной картошки. Каждый раз делать свежую свечку, всего 3 штуки в день. Срок лечения 3 месяца.

• **Терновая настойка при бронхиальной астме.** В полулитровую бутылку налить самогона до «плечиков». Взять корни тврна, промыть, проветрить, мелко нарезать и положить в бутылку так, чтобы можно было закрыть пробкой. Поставить в теплое место настаиваться. Чем дольше стоит, тем цвлебнее настойка. Пить 3 раза в день до еды по 1 десертной ложкв, детям – по 1 ч. л. Сама пила – помогло.

• **Бабушкин рецепт от ревматизма.** В детстве у меня сильно болвли ноги. Бабуля косила траву, складывала в стожок и на следующий день ставила меня в него по пояс. Было очень тепло, ведь за ночь трава прела. Стояла я 30 минут, затвм ноги укутывали – и в постель. Сейчвс негде мне покосить траву, да и здоровья нет. Остались воспоминания о бабушке.

• **Липа выгонит глистов** (против описторхоза). Наломать липовых веточек, сжечь их на противне. Положить 1 ч. л. истертой в порошок липовой золы в стакан вскипяченного, еще горячего коровьего молокв. Пить по 1 стакану такого молока перед едой 3 раза в день. Курс 12 дней. Затем сдать анализ.

• **Лечим радикулит.** Нврвать листьев хрена столько, сколько удержат пальцы одной руки. Листья нарубить и прокипятить, пока отвар не станет зеленого цвета. Если получится слишком темным, его надо разбавить до зеленого. Перед процедурой принять ванну – теплую, чтобы тело размякло. Потом влить в ванну полученный отвар. Лежать столько, насколько хватит терпения. Хорошо помогает за один сеанс.

Я тоже прошу у вас помощи. Страдаю 3 года. У меня 2 грыжи в пояснице, отекают ступни (слоновость), боли в коленях, еле передвигаюсь по квартире с палкой. Такие сильные боли – до слез. Помогите, добрые люди, рецептом! Лечение дорогое, а я инвалид 3-й группы.

Адрес: Кирьяковой Римме Васильевне, 170024, г. Тверь, ул. Бобкова, д. 37, кв. 20

ИЗБАВЛЯЕМСЯ ОТ ЯЗВЫ И ПОЛИПОВ

Читая нашу газету, я многое перенимаю и лечусь. Решила написать вам, как убрала полипы. А дело было так.

Лежала в больнице, и у меня нашли множественный желудочно-кишечный полипоз. Сначала хотели удалять полипы, но, так как их много, решили отпустить меня полечиться.

• Надо взять 10 г сухого чистотела (это спичечнвя коробка), залить 1 л кипятка, настоять, процедить и пить по 1 ст. л. 3 раза в день.

• Так как в чистотелв яд, надо запастись еще и шиповником. Заваривать его в термосе и пить как чай, чем больше, тем лучше.

• Раз в неделю делать очистительную клизму с ромашкой.

Делала так 2 месяца. Пошла на проверку, и мне сказали, что крупные полипы отпали, а мелкие еще остались. Продолжала лечение еще месяца 2. Потом попала на курорт и сразу проверила желудок, кишечник. Мне сказали, что и признаков полипоза нет, хотя они были. Но еще у меня язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, весной и осенью обострения. Эту болезнь я лечу золотым усом. Как почувствую неполадки, начинаю пить настойку. Она у меня всегда наготове.

Беру 3 уса по 9 суставчиков, верхушки срезаю, мелко режу, заливаю 0,5 л водки, настаиваю 21 день. Начинаю пить утром. Часов в 5–6 выпиваю десертную ложку и ложусь. Полежу часа 2, затем выпиваю домашнее сырое яйцо или ложку облепихового масла.

Мне хватает 0,5 л настойки ровно на месяц, потом проверяюсь. Язвочки и эрозии зарубцовываются.

Вот так и живу. Когда у меня обнаружили полипы, мне было 30 лет, а 9 августа исполнилось 77. Несмотря на то что у меня гипертония, язвенная болезнь и диабет, было 2 операции на глазах, я поддерживаю свое здоровье благодаря «Лечебным письмам».

Адрес: Басовой Елене Иосифовне, Приморский край, г. Артем, ул. Уссурийская, д. 29-1, кв. 42

ЦИТАТА

Добрый человек не тот, кто умеет делать добро, а тот, кто не умеет делать зла.

В. Ключевский



КОРОЛЕВА КЛУМБЫ

Настурция, или капуцин, – одно из популярных растений, обожаемых цветоводами разных стран. Трудно найти сад, где бы не встретился этот чудесный цветок. Также с успехом можно выращивать настурцию на светлом балконе – в горшочках или приоконных ящиках.

И я в своем саду каждый год обязательно сажаю настурцию, которая радует меня своим обильным цветением все лето, вплоть до осенних холодов. И только недавно узнала, что она лекарственная! Оказывается, семена, цветки и листья настурции полезны при мужском и женском климаксе. Они помогают снимать депрессию, чувство подавленности и раздражительность. Для этого растертые семена настурции, а также высушенные листья и цветки употребляют ежедневно в качестве приправы, как соль или перец.

И вот в сентябре прошлого года я собрала семена настурции, хорошо просушила и разложила по картонным коробкам. И потом по щепотке обязательно добавляла в супы или салаты. Мне было любопытно: действительно ли семена настурции оказывают успокоительное действие? Оказалось, что так! И теперь я знаю, что семена настурции действуют не хуже валерианы.

Но у настурции, как я уже говорила, целебными свойствами обладают и листья, и цветки растения.

• **При простудных заболеваниях и воспалениях лимфатических узлов** подойдет винный настой из листьев настурции. Для его приготовления надо литровую банку наполнить доверху свежими листьями настурции, залить ее белым сухим вином, закрыть крышкой, настоять в темном месте при комнатной температуре в течение 2 недель, процедить. Принимать по 1 ч. л. 3 раза в день перед едой. Кстати, такое лекарство нормализует обменные процессы в организме.

• **При ангине** лучше воспользоваться отваром листьев и цветков настурции. Взять 1 ст. л. измельченного сырья, залить 1 стаканом кипятка, нагревать на кипящей водяной бане более 30 минут, процедить, добавить 1 ч. л. меда и полоскать ротовую полость.

• **При хроническом бронхите** принимают сок настурции по 1 ст. л. 3 раза в день. Кроме того, этот сок помогает справиться с чрезмерным выпадением волос – достаточно 1–2 раза в неделю втирать его в кожу головы.

Успехов вам и всего хорошего!

Ворканова Е., г. Суздаль

ПАПОРОТНИК-УНИВЕРСАЛ

У мужа болели ноги. И лишь обратившись к врачу, он узнал, что виной тому – пяточная шпора. Прошел курс физиотерапии, принимал витамины и лекарства. Боли на какое-то время отступили, но потом возобновились. Тогда я предложила Игорю использовать методы народной медицины. Мы стали читать специальную литературу, были на приеме у натуропата, расспрашивали знакомых: кто, как и чем лечил шпоры. Перепробовали немало рецептов, но почти все они давали улучшение лишь на некоторое время. Но наконец был найден рецепт, который стал «попаданием в десятку».

Лечение выглядело так.

Надо было ежедневно парить ноги в отваре из листьев папоротника-орляка. Для приготовления отвара взять 4 больших листа папоротника, залить 1,5 л воды, довести до кипения, выдержать на малом огне 15 минут. Перелить отвар в тазик, добавить примерно 0,5 л теплой воды и парить ноги. Затем насухо вытереть стопы и приложить свежие листья лекарственных растений (мы использовали лопух, тысячелистник и подорожник), поверх – целлофановый пакет, далее – шерстяные носки.

Уже через две недели Игорь не чувствовал никакой боли в ногах. Но, опасаясь рецидивов, через неделю отдыха от процедур мы продолжили лечение. И в таком режиме делали ножные ванны и компрессы в течение полугода. Правда, уже использовали не свежие листья растений, а сушеные, но предварительно распаренные.

Говорят, растение еще и внутрь можно использовать. Но мы ни разу не пробовали – больше специализируемся на внешнем применении папоротника.

Ванны с отваром папоротника облегчают страдания и при ревматизме (1 л отвара на ванну). А если спать на матрацах, набитых листьями свежего папоротника, то можно уменьшить боли, вызванные болезнями суставов.

А сок свежего растения или порошок из корня способствуют заживлению трофических язв – очищают их, подсушивают. Лечение простое, особых временных затрат не требуется. Но зато эффективное!

Фролкина Л., г. Калинковичи

ЖЕНСКИЕ СЕКРЕТЫ

Лет десять у меня был аднексит – воспаление придатков. Боли были сильные. Врачи, конечно, лечили, но, как это не покажется странным, посоветовали заодно использовать и народные методы.

И вот по совету врача-гинеколога я спринцевалась настоем спорыша две недели. Мне помогло. Облегчение почувствовала почти сразу: боль утихла, воспаление стало меньше, и вообще состояние мое значительно улучшилось. Да, настой спорыша – сильное противовоспалительное и обезболивающее средство!

Взять 2 ст. л. сухой травы, залить 300 мл кипятка, настоять 1 час, использовать в теплом виде для спринцеваний. Такой настой полезно принимать и внутрь – по 1/4 стакана 3 раза в день.

И при молочнице (кандидозе) спорыш помогает, но лучше использовать его в сочетании с другими травами.

Взять 5 ч. л. травы спорыша, листа крапивы двудомной – 3 ч. л., коры дуба и соцветий ромашки аптечной – по 1 ч. л. Затем 2 ст. л. смеси залить 1 л горячей воды, довести до кипения, кипятить 5 минут на слабом огне, процедить. Применять для спринцевания и влагалищных тампонов.

А недавно узнала, что спорыш помогает и при бесплодии. Но перед применением травки обязательно переговорите со своим врачом – ведь самолечение может не только не принести необходимого результата, но и навредить вашему здоровью.

Опцова Г., г. Калуга

РАК ПОБЕДИЛА ЧЕРНАЯ БУЗИНА

В 2004 году наша семья и некоторые знакомые почти одновременно столкнулись с раком (поджелудочная железа, желудок, мужские и женские органы, легкие и др.). На помощь пришла статья из журнала «Москва» (№1 за 1975 г.), где был напечатан рецепт народного лекаря Болгарии Петра Димкова. Вот этот рецепт.

Ягоды черной бузины (растет на юге России и в Украине) в эмалированной посуде слоями пересыпаются сахарным песком. После того как сахар растворится, все процеживается, получается экстракт. П. Димков рекомендовал применять его следующим образом: за 10 минут до еды выпить 150 мл аптечной дистиллированной воды, после еды выпить 1 ст. л. экстракта.

Принимать 3 раза в день в течение 45 дней. После этого сделать перерыв 3–4 недели и повторить курс дважды. А для профилактики достаточно 1 курса в год – 1,5 л экстракта.

Следуя этим рекомендациям на свой страх и риск, мы убедились в действенности данного рецепта и порекомендовали своим знакомым. Применение экстракта уже после первого курса улучшает самочувствие, появляется аппетит.

Конечно, мы сочетали применение экстракта с обращением к врачам на ранних стадиях заболевания и обошлись без операций, облучения и химиотерапии. Результаты подтверждаются анализами. После излечения мы стали готовить и принимать экстракт ежегодно в качестве профилактики, периодически обследуемся в медицинских учреждениях.

Адрес: Салионовой Таисии Ильиничне, 350042, г. Краснодар, ул. 40 лет Победы, дом 4, кв. 72

КАК СОХРАНИТЬ ОСТРЫЙ УМ

Умные люди живут дольше, – так утверждают современные исследования ученых.

Однажды в молодости меня пронзила такая мысль: «Если у человека болит нога, ухо, желудок, печень и т. д., то с этим он может справиться, так как у него есть ум и он может что-то предпринять для своего лечения. Но какой же ужас, когда у человека уже нет ума! Я сделаю все, чтобы сохранить до конца жизни свой ум, свой мозг в порядке».

Я прочитала все, что смогла найти на эту тему, и продолжаю всю жизнь собирать материал по этому вопросу. Вот что нужно делать, чтобы сохранить до глубокой старости память, внимание, наблюдательность, волю, умение анализировать, синтезировать, делать правильные выводы, принимать адекватные решения, не допускать тотального распада интеллекта и всей психической деятельности – короче, сохранить мозг здоровым и работоспособным, как в молодости, и не стать слабоумным.

1. Не употреблять алкоголь вообще. Он разрушает мозг и в конечном счете приводит к слабоумию и заболеваниям других органов. Это люди знали всегда. Еще 2000 лет тому назад римский философ Сенека сказал: «Опьянение – это добровольное сумасшествие».
2. Заниматься, по возможности, всю жизнь интеллектуальным трудом: читать книги, газеты, журналы и обсуждать с кем-нибудь прочитанное. Разгадывать ребусы, кроссворды, загадки, заучивать стихи, песни, обсуждать просмотренные телепередачи. Выступать с докладами, лекциями, постоянно повышать свой профессиональный уровень. Одним словом, упражнять мозг, давать ему возможность встречать новый материал. А пожилые люди должны не замыкаться в себе, а встречаться со сверстниками, создавать клубы по интересам, постоянно побуждать мозг к работе.
3. Употреблять пищу, способствующую сохранению интеллекта и работоспособности мозга. В клубнике содержится физетин, который способствует сохранению памяти в пожилом возрасте. Черника, голубика, яблоки, томаты, виноград, земляника стимулируют выработку мозгом дофамина, который улучшает память, обучаемость, внимание. Мозгу нужен лецитин – 4 г в сутки, а содержится он в осадке нерафинированного масла, яйцах, орехах, овсянке, бобовых, гречке, свекле и ее ботве, отрубях, семенах подсолнуха. Недостаток лецитина – это бессонница, шум в ушах, аритмия, головная боль, а вместе с дефицитом витаминов и жидкости в организме повышается риск умственных расстройств и ослабления памяти. Улучшают работу головного мозга морковь, вишня, чеснок, петрушка, гречка, семя льна, лук. Но луком нельзя злоупотреблять, так как он может вызывать тяжесть в голове и повышенное газообразование в животе. Глюкоза, особенно виноградная, и янтарная кислота (в чернике, черной смородине, перловке) хорошо поддерживают мозг.
4. Хорошо жевать пищу, это улучшает работу головного мозга.
5. Не курить, так как курение вызывает постоянное отравление и кислородное голодание мозга, а это нарушает его работу. Соблюдать режим труда и отдыха, спать не менее 7 часов в сутки.
6. От нехватки белка – старческое слабоумие, поэтому надо есть мясо, рыбу, творог.
7. От длительного воздействия шума и от музыки, разрушающей здоровье, чаще бывают заболевания нервной системы.
8. Стараться не нервничать, не доводить себя до стрессов, сохранять доброжелательное отношение к людям, делать добро, где можешь.
9. Избегать травм головы.
10. Электромагнитные, лазерные, инфразвуковые, микроволновые, СВЧ-генераторы и др. вызывают скрытые поражения головного мозга и внутренних органов. От этого возникают головная боль, головокружение, расстройство зрения и дыхания, конвульсии, проблемы с сердцем и даже полная утрата способности к умственной работе.
11. Старческое слабоумие грозит людям, начиная с 60 лет, но старение мозга начинается задолго до этого.
12. Совет моей бабушки, прожившей 96 лет и сохранившей до последнего дня ясную память и светлый ум: «Следуйте заповедям Бога, живите так, чтоб от вас не было плохо другим людям. И Бог продлит вашу жизнь, сколько нужно». Она была доброжелательным человеком и вела здоровый образ жизни.

Я всю жизнь старалась следовать вышеперечисленным рекомендациям медицины и советам умных людей, и когда в 69 лет мне, в связи с составлением завещания, пришлось пройти психиатрическую экспертизу, то заключение гласило: какого-либо психического расстройства не обнаруживает в связи с отсутствием нарушений со стороны психической деятельности, т. е. норма во всем.

Адрес: Александру и Инаиде Васильевым, 210001, Беларусь, г, Витебск, а/я 63

С ПРОСТУДОЙ СПРАВЛЯЮСЬ БЫСТРО

Простужаются люди даже летом. Хочу поделиться быстрыми способами избавления от простуды, гриппа, недомогания, кашля.

От насморка освобождаюсь за две минуты. В начальной стадии насморка вдыхаю дым и теплый воздух тлеющего чесночного стержня (из середины головки). Беру его за нижний выступ и поджигаю противоположный конец на длину примерно 1,5-2 см. Как только конец начнет гореть, тушу огонь и, держа стержень горизонтально, подношу к носу. Осторожно вдыхаю дым правой ноздрей, зажав пальцем левую, затем быстрый выдох ртом. Повторяю для левой ноздри. Глаза лучше прикрыть, чтобы не попали частицы пепла. Но время от времени следует сдувать пепел, чтобы в нос не залетел. Если по длине стержень не больше 3 см, то держите кончик пинцетом или щипчиками. Лечение насморка чесночным дымом потрясающе эффективно – за одну процедуру (2 минуты) останавливает ручейки из носа.

А если уже простудное состояние дошло и до кашля, недомогания, боли в горле, то надо сразу после остановки насморка добавлять и меры от всех тех неприятностей.

Горло болит? Несколько раз в день, хотя помогает даже за 1 раз, надо полоскать горло и рот теплым раствором соли с содой и йодом. В стакане очень теплой воды растворить по 0,5 ч. л. соли и соды и 3 капли аптечной йодной настойки. Во время полоскания стараюсь усиливать воздействие раствора в горле, произнося И-И, А-А, О-О. В завершение процедуры последний глоток пропускаю в горло, промывая его раствором.

Недомогание, кашель беспокоит? Кладу в рот 1 зубчик очищенного, вымытого чеснока и 1 ч. л. густого, кристаллизованного меда (жидкий лишен целебных свойств). Тщательно разжевываю во рту до жидкого состояния. Затем глотками пью 1 стакан горячей воды с добавлением 2 ст. л. сухого красного виноградного вина. Если кашель не проходит, то можно в стакан горячей воды с вином добавить 1 ч. л. водочной настойки цельных кедровых орешков. А еще лучше пить ее отдельно, 3 раза в день за 30 мин. до еды, разведя 1 ч. л. настойки в 0,5 стакана теплой воды.

Готовят кедровую настойку, заливая 0,5 стакана вымытых целых кедровых орешков 1 стаканом водки. Обернуть черным полиэтиленом. Настоять 2 недели при комнатной температуре, ежедневно взбалтывая содержимое баночки. Процеживать не надо. Орехи можно использовать несколько раз, добавляя новую порцию водки.

От сильного кашля, хронического бронхита замечательно помогает простейший массаж. Для этого надо сложить пальцы правой руки в слабый кулак и костяшками четырех согнутых пальцев постукивать область бронхов, продвигаясь от верхней части (возле впадинки) вниз до середины груди. Затем, постукивая, – в обратном направлении вверх. Так и продолжать вверх–вниз в течение нескольких минут несколько раз в день. При этом происходит усиление кровообращения, проходит даже застарелый хронический бронхит. Для усиления действия массажа можно предварительно смазать область бронхов пихтовым маслом. Но хорошо помогает постукивание даже через х/б футболку. Массаж сильно разогревает, поэтому после его окончания, чтобы не простыть, надо очень тепло одеться, не пить даже прохладной воды и беречься от холода в течение 2 часов.

Обязательное условие при проведении ускоренного лечения простудных заболеваний: держать тело в тепле, с ног до головы. В течение 2 часов после процедур надо исключить даже кратковременные контакты с холодным воздухом, сквозняком, с холодной водой. Иначе исчезнувшие простудные симптомы могут вскоре возвратиться. А рецидив куда труднее и дольше лечить. И тогда, не признавая своих необдуманных действий, кто-то будет утверждать: «Да все это неправда, мне ничего не помогло!». Можете не сомневаться, все изложенные мной способы лечения успешно проверены много раз.

И, кстати, прошлой ночью у меня как раз был случай, который может служить ярким подтверждением высокой эффективности моего способа освобождения от простуды. Накануне вечером, покрасив панели в кухне, я легла спать на сквозняке, чтобы не надышаться ночью выделениями от краски. Под утро проснулась из-за явной простуды: нос переполнен жижей, горло и носовые ходы заложены, тяжесть в голове. Срочно пришлось лечиться. Через несколько минут в спокойном состоянии легла и уснула снова.

Хорошо, если во время лечения простуды, гриппа вы ежедневно принимаете поливитамины. Хотя бы аскорбиновую кислоту (витамин С), которая повышает сопротивляемость организма инфекциям. А если часто простужаетесь, то желательно попить настойку эхинацеи для повышения иммунитета.

Так же надо ежедневно есть чеснок по 1-2 зубчика. В чесноке ведь содержится не только природный антибиотик аллицин, но еще и микроэлемент германий, который отвечает за нормальную работу клапанов между отделами ЖКТ, чтобы не случалось обратного заброса щелочных и кислотных сред. Я ем по 2 зубчика чеснока ежедневно с овощными блюдами. А по утрам, после соскребания с языка налета чайной ложкой, тщательно прополоскав рот, еще и сосу зубочки чеснока, нарезав вдоль на тонкие пластинки. По одной сосу. Жмых выплевываю в унитаз, смываю водой.

Искренне делаю всем здоровья, счастья, благополучия.

Адрес: Пай Розе Константиновне, 110200, Узбекистан, Ташкентская область, г. Ангрен, квартал 46, д. 3, кв. 48

ЦИТАТА

Самая высокая радость жизни – чувствовать себя нужным и близким людям.

М. Горький



На вопросы «Лечебных писем» отвечает человек, владеющий большим арсеналом методов нетрадиционной и народной медицины, врач-натуротерапевт Г.Г. Гаркуша.



Простатит с камнями

Мне за 50 лет, у меня калькулезный простатит, на простате мелкие камни. В туалет хожу часто, но до конце мочевой пузырь не освобождается. Как избавиться от таких камней? Неужели возможна только операция?

Н., Свердловская обл., г. Краснотурьинск

Немало читателей обращается в «Лечебные письма» с такой проблемой. Ведь простатит – самое частое урологическое заболевание у мужчин в возрасте от 20 до 50 лет. Статистика сейчас такая: 30 лет – 30% заболевших, 40 лет – 40%, 50 лет – 50% и так далее. Поэтому в развитых странах большинство мужчин, достигших 45 лет, обязательно проходят регулярное профилактическое обследование у врача уролога-андролога. Исследование предстательной железы в этих странах – обычная процедура. А у наших соотечественников позиция иная: они идут к врачу только тогда, когда совсем прижмет. И вот результат: простатитом в нашей стране страдают 60% мужчин репродуктивного возраста. Ведь коварная болезнь очень часто развивается незаметно и постепенно становится хронической. Если вовремя не обратить на нее внимания, то незначительное, казалось бы, недомогание может перерасти в настоящий кошмар. В стадии обострения простатит иногда дает довольно высокую температуру (38-39 градусов). Боли превращают процессы мочеиспускания и дефекации в подвиг. Может образоваться и абсцесс – гнойное разрушение ткани предстательной железы со всеми вытекающими последствиями. В запущенной форме простатит приводит к самым серьезным осложнениям, которые создают множество проблем не только самому мужчине, но и его семье. Снижается либидо, нарушается эрективная функция, но самое печальное, что примерно 40% больных грозит бесплодие. Вот почему так важно диагностировать простатит на ранней стадии! От этого во многом зависит успех лечения. Есть у нас еще одна проблема – обследования проводят в основном на половые инфекции невирусной природы. А ведь 25% случаев вызваны вирусами герпеса, уреаплазмой, цитомегаловирусом, папилломавирусом! Они нередко являются причиной развития уретрита (воспаления мочеиспускательного канала). Из-за них осложняется течение простатита, они вызывают бесплодие. Так что следующая рекомендация касается всех мужчин: не запускайте болезнь, при первых же неполадках сразу обращайтесь к врачу! И проходите профилактические обследования, в том числе на вирусные инфекции.

Что касается вопроса нашего читателя о камнях в предстательной железе, то их причина – как раз запущенный простатит, хроническое воспаление. Камни напоминают о себе не только при обострениях. Лечение хирургическое (операция) или аппаратное (амбулаторно). В последнем случае используется лазер, проводится 10 процедур по 16 минут. Это безболезненно. При разрушении мелких камней простата и окружающие ткани не повреждаются, песчинки отходят самостоятельно. Какой именно метод подходит вам, должен определить врач. После консультации с лечащим врачом можно принимать травяные настои. Готовить их из расчета: 1 ст. л. сырья на 0,5 л кипятка, пить по 1/2 стакана 3-4 раза в день.

- **Ежевика (ягоды)** – настаивать, как чай, пить 4 раза в день после еды.
- **Львиный зев (сушеные цветки)** – настаивать до остывания, принимать за 15 минут до еды в течение 1 месяца.
- **Репешок** – настаивать до остывания, пить за 30 минут до еды 1 месяц.
- **Шалфей** – настаивать до остывания, пить за 15 минут до еды 1 месяц.
- **Шиповник (плоды)** – настаивать в термосе, пить за 15 минут до еды 1 месяц.
- **Костяника (сухие ягоды)** – настаивать в термосе, пить за 15 минут до еды 3 месяца.

Как поддержать почки

У дочери хронический гломерулонефрит, хроническая почечная недостаточность, стадия 1. Много белка в моче, стало подниматься давление (140/100). Уважаемая Галина Геннадьевна, напишите, пожалуйста, об этом заболевании. Какие травы пить, чем питаться, как лечиться? У нас один нефролог не всю область. Дочери всего 31 год. В 34 недели ей прервали беременность, ребенок умер, а ее спасли. После всего этого и поставили такой диагноз. Как же нам теперь жить, если болезнь неизлечима?

Адрес: Помендюковой Людмиле Ивановне, 403524, Волгоградская обл., Фроловский р-н, х. Шуруповский, ул. Народная, д. 1Г

Уважаемая Людмила Ивановна, гломерулонефрит – это аутоиммунное заболевание с преимущественным поражением почечных клубочков. Идет воспаление, клетки почек, их сосуды разрушаются. Когда воспаление стихает, почечная ткань замещается рубцовой, становится плотной, и развивается почечная недостаточность. В результате почки не могут работать нормально, и возникает интоксикация (отравление) организма. Токсины начинают выводиться через кожу, кишечник. В тяжелых случаях ощущается запах аммиака изо рта.

На уровне психики почки связаны со способностью освобождаться от того, что может «отравить» нашу жизнь. Ведь они очищают кровь от шлаков. А к их заболеваниям приводит сочетание таких эмоций, как страх, обида, ненависть с сильным разочарованием. Таким людям кажется, что они вечные неудачники и все делают неправильно. Они часто испытывают чувство позора.

Не зря у народов Востока есть поговорка: «Страх убивает почки». Чтобы они были здоровы, необходимо следить за чистотой помыслов и работать над собой, чтобы не ощущать себя жертвой. Как же поддерживать здоровье? В стадии обострения необходимо лечение в стационаре, в период ремиссии – профилактика. Если есть очаги инфекции во рту или носоглотке, нужна санация. Рекомендуется санаторное лечение. Обязательно надо сдавать общий анализ мочи 1 раз в 2 недели, при необходимости проводить мочевые пробы.

Диета – с ограничением соли. Нужны продукты с легко усвояемыми белками (творог, рыба), много сырых овощей и фруктов. Что касается режима дня, то вставать надо не позже 7 часов утра. Днем – отдых по 20 минут в 12 и 16 часов, спать ложиться в 21-22 часа. Обязательны прогулки на свежем воздухе не менее 2 раз в день по 1 часу с интенсивной ходьбой (не охлаждаться!). Вечером – лечебная гимнастика. Каждый день – душ или не менее 2 раз в неделю баня, чтобы выводить шлаки через кожу и разгружать почки.

Для облегчения работы почек надо активизировать работу кишечника, печени, желчного пузыря. Обязательны тюбажи 2 дня подряд 1 раз в неделю. Кишечник чистим за счет рационального питания. Для поднятия иммунитета полезен кефир с молочным грибком 2 раза в день. В течение года рекомендую принимать аптечные препараты с бифидо– и лактобактериями, чтобы «заселить» кишечник полезной микрофлорой. Голодание 1 раз в неделю на воде или кефире.

Также полезны желчегонные травы, которые являются и мочегонными. Отдельно принимаем травки, укрепляющие стенки сосудов. Многие из них – еще и мочегонные, и повышающие иммунитет.

• **Бадан (старые листья и корневища)** – 1 ст. л. на 0,5 л кипятка, настаивать в термосе ночь. Пить настой горячим после еды по 1/4 стакана (можно с чаем) 1 месяц, перерыв 2 месяца.

• **Софора японская:**

а) цветки – 1 ч. л. на 1 стакан кипятка, настаивать до остывания, выпить в течение дня. Курс – 1 месяц, затем перерыв на 1 месяц;

б) плоды – 100 г на 0,5 л водки, настаивать 40 дней, встряхивая каждый день. Принимать настойку перед едой по 30 капель на 1/2 стакана воды, курс 2 месяца, затем перерыв на 2 месяца.

• **Огурец (сушеные плети)** – 50 г на 0,5 л воды, довести до кипения, настоять до охлаждения и пить по 1/2 стакана 3 раза в день перед едой 1 месяц.

• **Настурция (сушеные цветки)** – 1 ст. л. на 0,5 л кипятка, настаивать до охлаждения, пить по 1/4 стакана между приемами пищи.

• **Бархатцы (цветки)** – готовить так же, пить по 1/4 стакана с горячим зеленым чаем после еды.

• **Хвощ** – готовить и принимать так же.

Когда задет нерв

Мне 50 лет. Диагноз – неврит. Нерв был задет, когда чистили гной в деснах. Нижнюю губу постоянно печет, есть онемение губы и подбородке, хотя уже прошло полтора года. Я очень страдаю и прошу помочь мне.

Адрес: Савенко Надежде, 39200, Полтавская обл., г. Кобеляки, ул. Щорса, д. 40Б

Много осложнений бывает после воспалительных процессов в области удаленного зуба, и вот одно из них – неврит. В этом слове окончание «ит» означает воспаление. Ткани нерва раздражены и травмированы, поэтому проявляются боль, покалывание, пощипывание, онемение, чувство жара или холода, отечность. Если ничего не предпринимать, болезнь быстро не пройдет. Поэтому надо себе помочь, например, с помощью лечебной гимнастики:

• губы – трубочкой, подержать 3-7 секунд и расслабить (5-7 раз);

• растянуть губы в улыбке, подержать столько же и расслабить (7-10 раз);

• напрячь губы с одной стороны, плотно сжав, и «перетянуть» их на другую сторону – по 1-2 секунды в каждую сторону (7-10 раз).

Такая гимнастика тренирует мышцы рта, улучшает кровоснабжение тканей (в том числе десен) и снимает отечность.

Еще можно применить пальцевый самомассаж. Вымойте руки с мылом, умойте лицо, вытритесь насухо и приступайте.

1. Массаж круговой мышцы рта. Наложить 3-4 пальца на верхнюю губу от основания носа до ее каймы. Прижать пальцы к верхней челюсти и подвигать, как бы вибрируя, вправо, а потом влево, всего 3-5 раз. И так – по всей круговой мышце рта.

2. Расслабляющие движения. Поколачивание по круговой мышце рта четырьмя пальцами 10-15 секунд.

3. Большой палец ввести в преддверье рта, захватив губу. Сверху наложить указательный палец и «прокатать» ткани круговой мышцы рта между пальцами 3-5 секунд по кругу. Повторить по 2 раза в каждую сторону. В местах, где будет больно, задержаться на 1-2 секунды дольше, чтобы убрать застой.

4. Подвигать губами вправо-влево и растянуть их в улыбке на 1-2 секунды. Сделать так 2-3 раза.

В таких случаях, как ваш, уважаемая Надежда, рекомендуется и точечный массаж. Но лучше пойти к специалисту на 1-3 процедуры, чтобы запомнить ощущения и уже потом делать все самостоятельно. Также помогают иглоукалывание и гомеопатия. Здесь тоже не обойтись без хороших специалистов.

Нужны и общеукрепляющие процедуры, например контрастные умывания. Приготовьте 2 тазика: с теплой водой (45-50°) и с холодной из-под крана (8-10°). Зачерпывайте то холодную, то горячую воду и прикладывайте к лицу в течение 1-3 минут. Затем промокните лицо насухо и прикройте сухой салфеткой на несколько минут. После этого не выходите на улицу в течение 2 часов.

Хорошо снимает боль компресс из прополиса (аптечная настойка). Развести в 1/2 стакана теплой воды 1 ч. л. настойки, смочить салфетку или бинт (шириной 10 см в 3-4 раза, длина – 20 см), отжать, чтобы не текло. Наложить на область челюстей от основания носа до подбородка, обхватив нижнюю челюсть. Прикрыть шерстяным шарфом и держать 20-30 мин. После этой процедуры смазать лицо жирным кремом и прикрыть сухой салфеткой еще на 30 минут и не выходить на улицу.

Аптечные настойки прополиса, календулы или ротокан (смесь экстрактов ромашки, календулы и тысячелистника) хорошо применять для аппликаций. Ватный валик смочить водой и отжать, на него капнуть 1-2 капли настойки и положить в преддверье рта на больное место. Держать тампон 10 минут, затем его можно поменять. Процедуру повторять 3-5 раз подряд до исчезновения боли.

От зубной невралгической боли готовят настойки для полоскания из сушеной травы аира, зеленого чая или сушеных корней калгана (100 г сырья на 0,5 л водки, настаивать 2-4 недели, встряхивая). Разводят настойки так: 1 ч. л. на 1/2 стакана воды.

Работая над собой, вы сможете справиться с болезнью.

Я ЛЕПЛЮ ИЗ ПЛАСТИЛИНА...

Голубая глина – целительница, я в этом убедилась. Подруга дала мне небольшой пласт голубой глины, которую она добывает недалеко от своего дачного участка. И посоветовала мне ставить на веки лепешки из глины – так легко и просто можно избавиться от чрезмерного напряжения и усталости глаз после работы за компьютером. Чтобы замесить такую лепешку, глину надо было слегка разводить водой. Поначалу я никак не могла подобрать нужное соотношение глины и воды, и лепешки получались водянистыми. И потому во время процедуры вода (но уже глиняная вода) просачивалась из лепешек и растекалась по лицу. Сначала я нервничала из-за этого, а потом обратила внимание: такие процедуры привели к тому, что прыщики на щеках засохли, а угри исчезли. Надо ли говорить, что, открыв такое свойство глины, я стала делать очищающие маски. Хочу сразу же предупредить: глина сильно подсушивает кожу, поэтому после масок надо пользоваться смягчающим кремом.

Так началось мое увлечение лечением при помощи глины.

«Ноет» поджелудочная железа? Ставлю на область железы глиняную лепешку на полчаса – и капризуля успокаивается! Тревожит тройничный нерв? Тогда и ему лепешечку! Боль не сразу, но утихает! «Крутит» желудок после приема острой пищи? Тогда 2 раза в день пью глиняную воду, разводя 1/2 ч. л. глины в 1/2 стакана родниковой воды.

А свекровь, у которой были обнаружены узлы на щитовидной железе, ставит компрессы с глиной на область шеи и так избавляется от боли. Правила использования глины совсем не сложные.

- После применения глины в качестве лечебных лепешек ее лучше сразу же выбрасывать – ведь она забирает негатив с больного органа.
- Глину нужно снять до того, как она окончательно высохнет, после чего промыть больное место водой.
- На язвы, нарывы и места, пораженные экземой, глину можно прикладывать без салфетки, не боясь инфекции, так как глина обладает антибактериальными свойствами.

Сидорова Е.О., г. Осташков

ПРИГОДИТСЯ МЕДНЫЙ ПЯТАЧОК

Работа моя связана с тяжелым физическим трудом. Раньше по два-три раза в год бюллетенил из-за обострений остеохондроза. Сотрудница на работе посоветовала лечиться медными пятаками. Я очень удивился – чем мне только до этого не лечили мой остеохондроз, а тут медь! Но в моем положении ничего не оставалось делать, и я решил попробовать. И знаете, как только стал лечиться медными монетами (выпуска до 1961 года), то почувствовал себя человеком. Жена закрепляла лейкопластырем монеты на моей спине, и боль быстро проходила. Забыл и про анальгин, который приходилось глотать чуть ли не пачками, и про больничные листы!

А дальше было открытие доселе неизвестных нам свойств меди. И произошло это следующим образом. Мое увлечение оказалось заразительным – лечить медными монетами свои больные спины и суставы стали все члены моей семьи. Пятаки мы разделили поровну, и каждый из нас пользовался только своими монетами, а после лечения обязательно промывал их под проточной водой – так устраняется негативная информация.

А вот теща пошла дальше. Она страдает сахарным диабетом, и ей приходилось вводить большие дозы инсулина. Но она узнала, что если пить воду, настоянную на меди, то потребность в инсулине уменьшается. Ее эксперименты были успешными. Помогло ей, может, и еще кому-то поможет! Только, конечно, не стоит полностью отказываться от лекарств, диабет – штука коварная. А вот уменьшить дозу, возможно, и у вас получится.

Но само открытие вот в чем: медная вода помогла Нине Ивановне избавиться от сильных отеков ног, а также немного похудеть. Еще плюсы: приступы стенокардии у Нины Ивановны стали реже, а анализы крови показали, что за время применения меди количество гемоглобина в крови повысилось и достигло нормы.

Для приготовления медной воды нужно взять 5 медных монет и тщательно промыть. После чего положить медь в эмалированную кастрюлю и залить 1,5 л воды. Кипятить до тех пор, пока не выкипит половина воды. Пить медную воду рекомендуется по 1 ч. л. 3 раза в день перед едой. Курс лечения – 1 месяц.

Всего доброго.

Орлов Д.Б., г. Анапа

МАЛ ЗОЛОТНИК, ДА ДОРОГ

Узнав о том, что индийский молочный гриб укрепляет стенки сосудов, нормализует обмен веществ в организме и выводит лишний холестерин, я взяла у сестры на разведение маленький комочек этого сокровища. Для тех, кто не в курсе, поясню: индийский гриб (или молочный рис) – дальний родственник чайного гриба, но более полезный!

Моя жизнь стала проходить под девизом: «Ни дня без индийского гриба». И что бы вы думали? Очень скоро я заметила, что ногти стали крепче, хотя раньше были ломкими, и волосы перестали выпадать. Неожиданные перемены! Вот так гриб! Это, так сказать, видимые улучшения. Надеюсь, что внутренние изменения тоже есть. Ведь во всем теле появилась какая-то легкость, а это говорит о многом! Но, к примеру, о снижении уровня холестерина можно узнать, лишь сдав анализы. А мне пока не дойти до поликлиники!

В литровую банку поместите 4 ст. л. индийского риса и 10 изюминок без косточек (инжир или чернослив). Отдельно приготовьте сладкий раствор: 3 ст. л. сахара на 1 л фильтрованной холодной некипяченой воды. Залейте раствором морской рис. Настаивайте в светлом теплом месте. Через 3 дня слейте жидкость (через 2 слоя марли) в другую банку. Использованные ягоды выбросьте, а крупинки риса промойте и – снова в дело! Принимайте напиток до еды по 150 мл 3 раза в день.

Желаю всем интересных открытий!

Фочина Е., г. Владимир

МЫ – ТВОРЦЫ СВОЕЙ ЖИЗНИ

Часто приходится слышать, что человек настолько молод или стар, насколько он ощущает это сам. Все зависит от возраста души. Иногда тридцатилетний человек всем своим видом и поведением напоминает старика, а бывает и наоборот... Это всегда меня волновало, но особенно остро я прочувствовала такую диалектику, когда вышла на пенсию. Из-за пресловутого кризиса пришлось уйти с работы, чтобы освободить дорогу молодым. И после месяца вынужденного отдыха я просто пала духом. Муж и дети постоянно заняты на работе, у всех свои неотложные заботы, а я оказалась не у дел. Несмотря на то что всегда считала себя оптимисткой, просто расклеилась, не находя себе применения.

Однажды сын показал мне, как можно играть на компьютере, научил раскладывать пасьянсы. Такие развлечения затягивают, но очень быстро и надоедают. Тогда из любопытства я решила освоиться в Интернете. Первые несколько дней просто упивалась новой информацией. Потом научилась делать покупки в интернет-магазинах, а позже – находить друзей. В это трудно поверить, но благодаря новому увлечению снова почувствовала интерес к жизни! Буквально за месяц я и мои новые знакомые успели подружиться. Мы стали встречаться, ходить в кино, на концерты, гулять, помогать друг другу. Например, у одной моей новой подруги заболела дочь, а внука не на кого было оставить. И я с удовольствием посидела с ним, пока подруга хлопотала по дому и ездила в больницу к дочери. По воскресеньям мы стали устраивать семейные походы за город, на речку. В этом году из-за опасности возникновения пожаров не везде можно было разбить лагерь, и мы выбирались поближе к воде. Сейчас всей компанией ходим по грибы, а потом делимся рецептами их приготовления.

За очень короткое время я нашла много новых друзей, знакомых, и у меня появился интерес к новым знаниям. Теперь не только осваиваю компьютер, но и читаю гораздо больше, раньше-то было некогда. Времени свободного совсем не осталось. Ведь надо успеть и по дому все сделать, и с друзьями пообщаться, и книжку почитать, и с собакой погулять... Одним словом, жизнь бурлит. Мне даже неловко сейчас вспоминать, как я кисла в первые пенсионные месяцы. Теперь уверенно могу сказать, что мы сами творим свою жизнь. Поэтому не стоит бояться перемен, они всегда к лучшему. Надо занимать свой мозг все новыми и новыми задачами. И неважно, для кого ты решаешь очередную задачу: для себя лично, для своих коллег по работе или родственников, друзей. Главное – чтобы человеку самому было интересно.

Нина Васильевна Картополова, г. Пермь



ЛЕНИТЬСЯ НЕКОГДА

Жена не устает повторять, что пенсию надо давать молодым, а людям пенсионного возраста как раз наоборот – работать надо. Парадокс, но все-таки есть в этом смысл. Молодым приходится успевать и на работе, и дома, а некоторые еще и учатся и детей растят. Вот и не хватает им времени. А старики порой не знают, чем себя занять. Есть жестокая статистика: стоит работающему пенсионеру остаться незанятым, как к нему подкрадывается немощная старость с болячками. Лично меня уныние еще не посещало. Просто я сам определил, чем буду заниматься в такую пору жизни. После 65 лет основное время стал проводить в своей домашней мастерской.

Однажды жена солила грузди. Укладывая грибы в эмалированную кастрюлю, она приговаривала: мол, разве так по-настоящему засаливают грузди? Нужна кадочка деревянная! Решил преподнести ей сюрприз – своими руками сделать кадки для домашних заготовок. Небольшие, литров по 5. Заготовил липовые бруски, и работа закипела. Пришлось сначала посмотреть, как это делается, почитать книжки. Даже разобрал старую бочку, в которой скапливалась дождевая вода. За месяц сделал полный комплект кадочек с крышками: для капусты, грибочков, огурцов. Жена так радовалась! Говорила, что ни в одном магазине такие не купить. А я радовался, что угодил. Позже сделал дубовую бочку для домашнего вина, но то была работа посерьезнее. А потом весь наш поселок, прослышав про мое увлечение, захотел иметь в хозяйстве кадки. Смешно сказать, но отбоя от заказчиков до сих пор нет, хотя прошло всего-то года три, как я стал бондарем-самоучкой.

У такого занятия есть еще одно полезное действие: приходится много ходить по лесу, искать деревья для заготовок, а потом много работать рубанком и другими инструментами. Благодаря этому я стал чувствовать себя намного моложе и здоровее, чем раньше. Теперь никакой одышки, никакого давления, ни одного лишнего килограмма! А сколько новых знакомых! И еще одно: когда что-то делаешь своими руками и видишь результат творчества, душа молодеет. Впереди так много дел, что унывать совсем некогда.

Александр Павлович Якушев, Тюменская обл.

КУПЕНА – ЛЕСНОЕ



Сегодня ведущая нашей рубрики К.И. Доронина познакомит вас с очень ценным растением – купеной лекарственной. Вы узнаете, как благодаря купене молодая красивая девушка смогла избавиться от страшной болезни, грозившей уродством. Даже если вашу болезнь считают неизлечимой, никогда не теряйте надежды!

ЛУЧШИЕ ГОДЫ ЖИЗНИ

Все было хорошо у Жанны, двадцатидвухлетней красавицы. Единственная дочь в благополучной семье интеллигентов, красавица, студентка престижного вуза. На последнем курсе института – уйма поклонников, но тот самый, единственный еще не появился на горизонте. И единственным предметом ее любви была она сама, ее тело, которое девушка старалась довести до совершенных, то есть стандартных форм. Всевозможные диеты, отказ от хлебобулочных изделий, мяса, молока, скрупулезный подсчет калорий... Презрительное отношение к другим, толстым, неповоротливым, животастым и грудастым переполняло ее. Как же они живут, работают да еще выходят замуж и рожают детей?! Да, отказывать себе, ограничивать себя, усиленно заниматься спортом – это нелегко. Зато вокруг – восхищенные взгляды: «Ах, какая фигура! Ну прямо фотомодель». Вот что было для Жанны главной радостью, и она старалась изо всех сил.

Весной тяжело переболела гриппом, но под присмотром опытного семейного врача встала на ноги. Радовалась тому, что во время болезни совершенно отсутствовал аппетит и удалось сбросить 4 кг веса. Идеально! Ну и что, если в последнее время она ощущает, как холодеют пальцы рук и ног, если давление 90 на 60, а по утрам болит голова? Ведь в таких случаях помогает чашка кофе. Вот только это странное пятно на животе... Справа, пониже пупка, размером со спичечный коробок, только овальной формы. Откуда оно взялось? Блестящее, словно атласное, с красноватой окантовкой по краям, как будто утолщенное. Не болит, не зудит – и Жанна ни с кем не говорит о своей проблеме. Само пройдет.

КРАСОТА – ЭТО ЗДОРОВЬЕ

По нескольку раз в день Жанна осматривает свое пятно цвета слоновой кости. Оно уже не блестит, как раньше, и не возвышается над здоровыми тканями, а как бы вдавлено. И каемка стала ярче. Когда пятно покраснело, а затем приобрело синюшный оттенок, Жанна насторожилась. И при внимательном осмотре заметила на животе еще несколько таких бляшек, но не столь крупных. Вгляделась в лицо. Такое прекрасное лицо, будто из розового мрамора! И с ужасом обнаружила, что на правой щеке, ниже уха, кожа слегка стянута. Еще ничего особенного не заметно, но под пальцами ощущается какое-то уплотнение. И капилляры под правым глазом слегка синюшного цвета. Жанна бьет тревогу. Мама водит ее по врачам-светилам и вот, наконец, установлен такой диагноз: ограниченная склеродермия без поражения внутренних органов. Прогноз неутешительный. О красоте думать уже не приходится – болезнь проявилась на лице. Вскоре там, где были склеродермические бляшки, кожа атрофируется и сморщится... В общем, уродство.

Для Жанны наступил конец света. Только сейчас она поняла, что красота – это здоровье. И не так уж важно, каким телом тебя наградил Господь – красивым или нет. Для всех есть место на земле.

Кое-как Жанна защитила диплом. Лечилась год под наблюдением врача-ревматолога, и этот год не прошел даром. Болезнь уже не так быстро развивалась, но и то, что она успела сделать, заставляло девушку печалиться. Сильные лекарства и фотохимиотерапия давали лишь незначительный эффект, причем от гормонов Жанна начала полнеть. Она изучала медицинскую литературу, искала спасение в Интернете. Но оказалось, что многообещающие препараты еще в стадии клинических испытаний, а причины болезни даже врачи точно не знают. А на лице уже появились явные изменения, и Жанна стала избегать общения. Началась депрессия.

С БОЛЕЗНЬЮ МОЖНО СПРАВИТЬСЯ

Весной неожиданно приехала в гости бабушка Мария Петровна, папина мама. Жила она в деревне на берегу Байкала. Эту 67-летнюю хохотушку, полную энергии, и бабушкой-то не назовешь... Дом заходил ходуном. До всего ей было дело, со всеми неурядицами она могла справиться, а уж с болезнями и подавно. По ее словам, она сама себя вылечила от рака груди, а деда спасла от туберкулеза, инфаркта, гангрены и других пакостей. И все – Божьим даром, все травами, глиной да камнями. Мария Петровна лечила всех в округе. Полжизни работала акушеркой в своей громадной деревне, в местном роддоме. И до сих пор, по ее словам, в трудных случаях ее вызывают, с ней советуются. О лекарственных травах могла говорить часами. В детстве баба Маня осталась сиротой, и ее воспитывали в бурятской семье, где методы народной медицины культивировались веками. Вот такая у нее биография.

Бабушка внимательно оглядела, ощупала Жанну. Зачем-то долго обминала ей живот по часовой стрелке, пробовала на вкус ее утреннюю мочу, почти каждодневно рассматривала, какой у внучки стул. Еще расспрашивала о сновидениях. И начала свое лечение с приставления пиявок. На область шеи, где щитовидная железа, – 3 штуки, на область пупка – 2 штуки и на очаги склеродермии – по одной пиявке. Делала так еженедельно в течение 10 недель. А внутрь давала отвар из надземной части купены лекарственной.

С ЧЕГО НАЧАТЬ ЛЕЧЕНИЕ?

Когда Мария Петровна нашла в окрестном лесу заросли купены, она до того была счастлива, что казалось, будто найден клад с золотыми сокровищами. Из леса летела на всех парусах с огромным пучком травы и кричала: «Нашла! Говорила же, что во всяком лесу растет кокуричка-спасительница! Господи, благослови!»

«Кокуричка», как называла бабушка купену лекарственную, как раз зацветала. Трава оказалась душистой, чем-то похожей на ландыши, только повыше. С каждого стебля высотой 30-40 см

СОКРОВИЩЕ

свешивались колокольчиками белые или бледно-зеленые цветки. И Мария Петровна начала лечить внучку.

• Высушила в духовке часть растения для настоя, а еще надавила сок, смешав его с двумя частями водки.

• Настаивала в 0,5 л кипятка целую ночь 2 ст. л. порошка из надземной части сушеного растения. Утром доводила до кипения, охлаждала и, процедив, делила на 5 частей. Велела принимать примерно по 100 мл перед каждой едой.

• В настой купены 2 раза в день, перед завтраком и обедом, добавляла по 10 капель аптечной настойки аралии для нормализации кровяного давления.

• Пораженные участки кожи 2 раза в день обрабатывались соком купены на водке. Просто втирала легонько в кожу, предварительно смазав ее рыбьим жиром. Потом все-таки перешли на такую эмульсию: рыбий жир пополам с соком купены на водке.

В последнем рецепте можно иногда заменить рыбий жир касторовым маслом. А в меню у Жанны появились рубцы, говяжьи ножки, куриные желудки, яйца, рыба крупночешуйчатая, морепродукты.

МЕДОВЫЙ МАССАЖ

Минут 10 бабушка ждала, пока кожа не высохнет, впитав в себя снадобье из купены. Потом накладывала на склеротические островки густую кашицу из меда – любого, лишь бы только натурального, и начинала массаж. Делается он так.

• Мед разогреть, если он закристаллизовался, чтобы стал жидким, и нанести на кожу.

• Приложить к пораженному участку несколько пальцев (смотря какое пятно) подушечками. Когда пальцы нагреются в меду, резко их оторвать. Делать так до тех пор, пока мед не превратится в массу, похожую на пластилин. Тогда он будет оставаться на пальцах. Кожа на пораженных участках должна покраснеть и хорошо разогреться.

• Вытерев салфеткой проблемные места, можно приступить к общему медовому массажу спины, живота, рук, ног, лица, чтобы наладить связь пораженных участков со здоровыми тканями. Приложить ладонь и держать, пока она не приклеится, а затем оттянуть рывком. Если очень больно, то отрывать помедленнее.

• После массажа все смыть и обтереть кожу досуха.

Вообще, процедура болезненная, но общий медовый массаж необходимо проводить через день, не допуская появления синяков.

Также надо ежедневно делать обминание живота по часовой стрелке. Всего 5 кругов, начиная с области под ребрами и заканчивая областью пупка. Лечение долгое, но эффективное.

БУДУЩЕЕ – ЗА НАТУРОПАТИЕЙ

Мария Петровна провела 3 месяца с Жанной, не оставляя ее даже на день. Купеной запаслась впрок и лечила внучку скрупулезно. А к сентябрю все же уговорила родителей и увезла Жанну в свою деревню, что на берегу Байкала. Осенняя красота природы, чистое дыхание байкальских вод наполняло девушку радостью бытия. Болезнь, хоть и медленно, все же уходила.

Жанна провела два года у бабушки Мани. И за это время многое узнала о целебных травах, особенно о купене. Оказалось, что растение почти не изучено. Правда, упоминается, что в нем есть алкалоиды, гликозиды (такие же, как у ландыша), крахмал, сахар, слизистые и другие вещества. А в старинных лечебниках четко указано, что купена изгоняет глисты, очищает легкие при воспалениях, помогает от полового бессилия.

С первых дней приезда в погожие дни бабьего лета Жанна вместе с бабушкой копала в ольховой роще спелые корневища купены. И очень долго делала аппликации из этих корневищ со сливками. Лечилась также баночным и медовым массажем, пиявками. В результате обследование показало, что произошло «самопроизвольное излечение». Организм справился, такое бывает. Остались едва заметные следы.

Жанна настолько увлеклась изучением природных лекарств, что решила поступить в фармацевтический институт. Так и сделала. Она уверена, что за натуропатическим лечением будущее. А бабушкины рецепты с купеной лекарственной Жанна записала в специальную тетрадь и сохранила.

ЛЕКАРСТВА ИЗ КУПЕНЫ

• Аппликации с натертыми на мелкой терке корнями, смешанными пополам со сметаной или сливками, помогают от болей при простудном радикулите.

• Для аппликаций на больные суставы, на локтевые бурситы, подагрические воспаления используют тот же корень, добавленный в тесто из ржаной муки. Взять стакан кашицы из корня, 0,5 кг муки, молочную сыворотку, простоквашу или кефир – столько, чтобы замесить крутое тесто.

• От алопеции (облысения) делать аппликации на целую ночь 2 раза в неделю. Взять 1 стакан кашицы из корней купены, 4 стакана прожженной на чугунной сковороде глины с голубоватым оттенком (сначала хорошенько просеять ее через сито). Замесить на молочной сыворотке крутое тесто.

• Свечи для лечения геморроя, простатита, женских болезней делают так. Надо растопить в глиняном горшке 0,5 кг козьего жира, добавить 1 стакан надземной части сушеной купены и томить в духовке 3 дня по 2 часа в день. Затем жир процедить, остудить на противне до твердости и нарезать полосками размером с мизинец. Чтобы свечи не слипались, посыпать картофельным крахмалом.

• При заболеваниях лимфатической системы приготовить настойку. Сушеные корневища купены (50 г) залить 0,5 л водки или коньяка, настаивать 21 день. На 22-й день процедить и пить по 25 капель 3 раза в день курсами по 40 дней с перерывами по 14 дней.

• Страдающим грыжами рекомендуется отвар из корневищ на молоке. В большом глиняном горшке с открытым горлышком 100 г свежих корневищ залить 3 л кипяченого молока. Поставить в нагретую духовку и упаривать при температуре 180–200° до консистенции топленого молока, пока не останется 1/3 часть. Процедить и принимать по 1 ст. л. 3 раза в день перед едой. Детям от 3 лет – по 1 кофейной ложечке. Курс лечения 40 дней.

Секрет молодости

С возрастом тело стареет, а вместе с ним – и весь человек. Закон природы? Однако каждый из нас знает людей, над которыми этот закон как будто не властен. Что же надо делать, чтобы сохранить здоровье и молодость на всю жизнь? На вопросы «Лечебных писем» отвечает артист цирка, сумевший восстановить себя после перелома позвоночника, народный артист России, прославленный атлет, создатель собственной методики реабилитации и руководитель медико-реабилитационного центра заболеваний опорно-двигательного аппарата В.И. ДИКУЛЬ.

– Валентин Иванович, вы часто говорите, что жизнь – это движение. Бывают ли движения вредные и полезные? Может ли физическая нагрузка нанести вред здоровью?

– Все занятия спортом можно разделить на три группы: спорт для достижения рекордов, спорт ради спорта и спорт для здоровья. Когда люди занимаются спортом ради здоровья, никаких перегрузок не бывает: улучшается кровообращение и состояние сосудов, мышцы и суставы становятся более гибкими, растянутыми. Из мышц уходит жировая прослойка. Хорошо сложенный человек – это не обязательно культурист. Однако у него нет дряблости, он спортивный, подтянутый, чувствует себя хорошо. Вот это – спорт ради здоровья. А спорт ради рекордов сопровождается большими физическими и психическими перегрузками, травмами. Конечно, такие занятия становятся вредными.

– В каком возрасте можно начинать заниматься гимнастикой, атлетизмом?

– Важно, как человек подготовлен. Если в зрелом возрасте резко начинать с серьезных нагрузок, это действительно может пойти во вред. Поэтому все нужно делать постепенно. А этого многие и не умеют. Например, часто бывает, что человек идет в спортклуб и там пытается, так сказать, «не ударить в грязь лицом» – скажем, начинает поднимать какой-то большой вес. А ведь это небезопасно! Стремиться к какой-то цели хорошо, но все нужно делать правильно.

– Как определить допустимую нагрузку для детей?

– Когда начинают заниматься с маленьким ребенком, он должен работать только с собственным весом. Ребенок, естественно, должен быть ловким, подвижным, но не нужно торопиться, начинайте с малого. Никогда не давайте маленькому ребенку тяжелые гантели, собственный вес для него – достаточная нагрузка. Тогда и развиваться он будет очень хорошо, пропорционально. Баланс здесь необходим. Дети ведь очень энергичны, активны, они постоянно в движении. Поверьте, ни один спортсмен не сможет столько двигаться, бегать, прыгать, лазить, сколько любой ребенок в течение дня, и не задохнуться. Я очень часто слышу: «Мой ребенок поднимает пудовую гирю столько-то раз, а ему всего 11-12 лет». Вот этого делать не нужно! Пускай поднимает маленький вес, если уж отец так желает, но зачем много раз? Безусловно, родители и все, кто занимается физкультурой, должны показывать детям пример здорового образа жизни. Но стремиться заслужить славу за счет ребенка – это, согласитесь, уже нехорошо.

– Ну а в каком возрасте уже пора остановиться? Есть ли вообще какие-нибудь возрастные ограничения?

– А вот возраста, когда нужно останавливаться с занятиями, нет. Можно облегчать себе занятия – снижать нагрузки, длительность, не делать какие-то скоростные упражнения. Но прекращать ни в коем случает нельзя! Как только человек останавливается, он сразу начинает дряхлеть. И касается это не только физических нагрузок, но и интеллектуальных. Вот вам пример: артисты – театральные, цирковые – работают до 70, до 80 лет. Они выходят на сцену в этом, преклонном для других, возрасте. Отрабатывают свои нагрузки, устают, но держатся. А вот выходит человек на пенсию, и смотришь: 2-3 года – и его нет. Поэтому гимнастикой надо продолжать заниматься. Конечно, кто-то жалуется: бок заболел, сустав, коленка – но так бывает, если уже пошли перегрузки. Надо заниматься аккуратно, для здоровья.

– Сейчас у многих людей сидячая работа. Какие упражнения делать, как правильно организовать рабочее место, чтобы сохранить позвоночник здоровым?

– Вот это очень важный вопрос. Грыжи, радикулиты, остеохондрозы раньше были болезнями старческого возраста. А сейчас уже в 18-20 лет болеют, даже в 16 приходят с жалобами. Причин много: люди неправильно сидят, не следят за осанкой, подолгу находятся за компьютерами, ведут малоподвижную жизнь. Потом человек, не подготовленный к нагрузке, делает какое-то неосторожное движение – и получает межпозвонковую грыжу.

А еще очень вредно сидеть в расслабленном состоянии. Когда все мышцы расслаблены, нагрузка идет прямо на позвоночник. Но хуже всего засыпать сидя: тут нагрузка на позвоночник получается максимальная.

На работе нужен такой режим: посидел человек 30-40 минут, ну час – должен встать, нагнуться в одну, в другую сторону, чуть-чуть вперед, чуть-чуть присесть, развести ноги, покачать их немного и опять продолжить работу. И не надо стесняться сотрудников: сначала они с усмешкой будут смотреть, как вы выполняете упражнения, но придет время, когда начнут делать то же самое. Я сейчас готовлю новую книгу для людей, ведущих сидячий образ жизни. В ней будут упражнения, для выполнения которых не потребуется много времени.

– Валентин Иванович, похоже, вы владеете секретом молодости и здоровья. Поделитесь, пожалуйста, им с читателями.

– С возрастом мы стареем оболочкой – телом, если специально ничего не делаем. Но мозгами мы стареть не должны. А мы с возрастом вдруг перестаем улыбаться, мало говорим друг другу приятных слов, везде нам все не так. И сами этим себя старим. Так не нужно всего этого делать: чаще откликайтесь на шутку, говорите друг другу приятные слова, чаще улыбайтесь, будьте в движении. Это и есть молодость. Очень часто мы стареем даже не

и здоровья



потому, что оболочки постарели. Просто мы становимся такими серьезными, сидим, говорим о серьезном. Давайте оставаться детьми до конца и мыслить так же! Мы становимся умнее, опытнее с возрастом. Но не надо говорить, что вот мы росли и развивались совсем по-другому. Нет! Сейчас часто можно услышать от взрослых людей: «Мы не понимаем молодежь». Но ведь идет развитие! Не может в начале XXI века все быть так же, как было в 1980-е или в 1950-е годы. Действительно, есть разница. И надо ее ощущать, не отрицая и не порицая. Надо идти в ногу. Вот знаете, когда женщина стареет?

– Когда же?

– Когда она приходит и говорит: «А я уже вышла из возраста, когда можно носить это платье». Как вышла? Нет! Должна одеваться по моде – и красиво одеваться! А если махнуть на себя рукой – «да ладно, я уже всё...» и одевать какое-то восьмидесятых годов платье, какую-то юбку, какой-то платок завязывать... Нет, надо смотреть на молодежь, смотреть в лучшем смысле – так же себя вести и действительно идти в ногу со временем. Вот тогда не будем стареть ни душой, ни мозгами. А оболочкой, телом, как я уже говорил, надо заниматься!

– Как вы сейчас организуете свой режим дня?

– Ой, вот режима дня у меня сейчас совсем не получается. В пять утра встаю, в полшестого уже на работе. В двенадцать, в час ложусь. Физических нагрузок сейчас себе не даю: до 20 сентября врачи запретили.

– Присутствует ли в настоящее время в вашей жизни цирк?

– Как раз сейчас собираюсь с силами для новой программы, скоро зрители меня увидят. Я снова выйду на манеж! Вы меня тогда спросите: «Откуда же молодость? Моя бабушка видела вас когда-то на манеже с гирями, и я вижу – вы все тот же и тот же». Это будут самые приятные слова!

– Вы молодой отец. Каким вы видите будущее своего сына? Хотите, чтобы он стал артистом цирка или, как и вы, лечил людей?

– Понимаете, я бы не хотел лишать ребенка детства. Конечно, воспитывать детей надо обязательно. И культурное, и физическое воспитание необходимо. Но свободу детства нужно сохранять. Знаете, хорошего артиста цирка начинают готовить с совсем юного возраста, берут очень маленьких детей. И это все не в радость детям. Ребенок хочет побеситься, поиграть с машинками, куклами. А здесь растяжки, слезы, крики, подзатыльники. Потом учеба начинается. И у ребенка все работа, работа, работа – до седьмого, восьмого, десятого пота, без конца. Я хочу, чтобы мой ребенок имел свободу. Но, конечно, чтобы физически развивался, был ловкий, умный, хороший.

– Есть ли какие-нибудь секреты воспитания детей «от Дикуля»? Что, на ваш взгляд, главное?

– Секрет один: учить доброте и любви. Ребенок должен расти с животными, не быть жадным, если у него что-то просят. Приучать к этому надо. И обязательно надо приучать ребенка доводить начатое дело до конца. Спрашивают, как воспитывать у ребенка волю или характер? С детства. Если он разобрал или разломал машинку, помочь ему до конца собрать. Потому что дети любят разобрать, разломать и разбросать все детали. Вот и нужно красиво, без насилия показать, помочь собрать, сделать. И обязательно похвалить, когда он это собрал. Знаете, как приятно ребенку из собранных в кучу деталей снова собрать машинку! Получается, что ребенок учится доводить все до конца.

– У вас был план издания серии книг по различным заболеваниям позвоночника. Сейчас мы все с нетерпением ждем вашу первую книгу. Чему она посвящена?

– Моя первая книга «Жизнь без боли в спине» посвящена решению проблем сколиоза. В ней приводятся 4 системы для исправления сколиозов разного вида. Там 174 упражнения, которые поделены по уровням физической подготовки занимающихся – от самого начального до продвинутого.

– Кому адресованы ваши системы упражнений?

– Ну, если говорить о моей книге «Жизнь без боли в спине», то всем, кто страдает сколиозом. То есть, к сожалению, очень многим. Но чтобы заниматься ими, нужно очень внимательно отнестись к указаниям по выполнению каждого упражнения. И, опять же, не забывать об уровне начальной подготовки: правильно подбирать нагрузки, соблюдать количество подходов.

– Может ли человек эти упражнения освоить самостоятельно?

– Так ведь именно для этого я и написал книгу! Но обязательно нужно следовать инструкциям по выбору системы, по количеству подходов, обращать внимание на все предупреждения. Человек должен иметь возможность самостоятельно заниматься и дома, и в клубе. Сейчас есть много оздоровительных клубов и групп, где детям с диагнозом сколиоз дают, например, бросать специальный мяч, перекидывать его, толкать. При этом не думают – влево или вправо, какая сторона тела больше работает. И получится, что всю нагрузку возьмет на себя здоровая сторона тела – та, которая лучше развита. Она будет развиваться еще больше. А слабенькая, где мышцы развиты плохо, так и останется в прежнем состоянии. Упражнения нужно обязательно подбирать правильные! Это очень важно.

– Что бы вы хотели пожелать нашим читателям?

– Не поддаваться болезням! Ни в коем случае не думать, что вы уже старые и не нужно ничем заниматься. Всегда продолжайте заниматься упражнениями, следите за собой, идите в ногу с молодежью. Тогда мы будем все молодые и, конечно, намного здоровее, чем иногда бываем сейчас. Я вас всех люблю, обнимаю. Я ваш!

Беседовала Надежда Никольская

Еще в Древнем Риме растение считалось верным средством от многих болезней. Говорят, что придворный врач с помощью буквицы лекарственной исцелил римского императора Августа. За это он получил большую награду и ему поставили мраморный памятник при жизни. До сих пор буквица помогает людям от многих болезней. В народе ее еще называют полевым шалфеем.

БУКВИЦА – ПОЛЕВОЙ ШАЛФЕЙ

ОТ ДАВЛЕНИЯ И БОЛЕЙ В ЖЕЛУДКЕ

Несколько лет назад в «Лечебных письмах» я прочитал об этой полезной траве – буквице. У меня тогда постоянно зашкаливало давление, и я не знал, что делать. По рецепту кого-то из читателей начал принимать настой буквицы лекарственной. Постепенно давление нормализовалось, самочувствие улучшилось. В то же время понял, что не только давление стало стабильным, но и желудок перестал болеть. Много лет страдал от катара желудка на фоне повышенной кислотности желудочного сока. Часто возникали проблемы с пищеварением (несварение, спазмы, запоры, метеоризм). И вдруг все это постепенно стало пропадать. Поскольку я ничем другим не лечился, сразу понял, в чем дело. Специально разузнал о лечебных свойствах буквицы и убедился, что именно эта скромная трава подлечила меня основательно. Даже нервишки, прилично испорченные за долгие годы, стали крепче – бессонница-то пропала! Вот и получается: такая обычная трава, а сколько в ней силы! Настой я принимаю и сейчас. Готовлю его так.

Беру 1 ст. л. травы, заливаю 2 стаканами кипятка, настаиваю 2 часа, процеживаю и пью по 1/2 стакана 4 раза в день за 30 минут до еды.

Для понижения давления буквицу можно использовать как отдельно, так и в сборах с другими растениями, например с боярышником.

Борис Петрович Спирин, г. Златоуст

ЛЕЧИМ ПОЧКИ

Практически при всех почечных заболеваниях помогает буквица лекарственная. Для этого



ее можно просто заваривать, как чай, и принимать короткими курсами по 10-12 дней несколько раз в год. Буквица очищает почки за счет мягкого мочегонного и противовоспалительного действия. И, кстати, такой чай способствует желчеотделению, что является профилактикой желчнокаменной болезни. Если у вас хроническое воспаление почек, советую во время цветения буквицы (май-сентябрь) воспользоваться и ее свежим соком.

Промойте пучок свежей травы. Ее должно быть столько, чтобы, пропустив через мясорубку, вы смогли отжать 1 ч. л. сока. Принимать сок надо трижды в день именно в таком количестве за 30 минут до еды на протяжении месяца.

Не буду утверждать, что проблемы с воспалениями и последствиями нефрита тут же исчезнут. Придется и диеты придерживаться, и следить за собой, не переохлаждаться. Зимой, когда свежей буквицы нет, можно принимать порошок из сушеной травы по той же схеме, что и сок, но на кончике ножа и запивая водой.

Нина Николаевна Криволапова, г. Лермонтов

ЧЕМ ПОЛЕЗНА БУКВИЦА?

Обладает успокаивающим, отхаркивающим, мочегонным действием. Останавливает кровь, заживляет и дезинфицирует раны, гонит желчь и улучшает пищеварение. Кроме того, буквица лекарственная нормализует обмен веществ и снижает кровяное давление. Буквица спасает от подагры, ревматизма, головных болей и помогает астматикам. Противопоказания – беременность, индивидуальная непереносимость.

ПРОМЫВАЕМ НОС ПРИ ГАЙМОРИТЕ

Сначала я думала, что плохо дышу из-за полипов в носу. К врачу идти не решалась. Боялась, что будут что-нибудь резать. Однако идти все равно пришлось. А вот диагноз с моим не совпал – оказалось, у меня гайморит. Много страшного слышала про разные проколы, муки головной боли, и поэтому напугана была сильно. Вылечиться очень хотелось, но только чтобы небольно... И подруга моей матери посоветовала закапывать отвар травы буквицы лекарственной. Кто-то из ее знакомых уже вылечился от гайморита таким способом. Не долго думая, я приступила к лечению. Сначала надо приготовить отвар.

Залить стаканом горячей воды 2 ст. л. сырья, прокипятить 5 минут, настоять 20 минут, затем процедить. Закапывать из пипетки в обе ноздри по 5–6 раз в день.

Вскоре содержимое гайморовых пазух начнет разжижаться и выделяться наружу. Несмотря на выделения, надо обильно закапывать настой до тех пор, пока не почувствуете облегчение. Лечение довольно длительное и не особенно приятное, но результат хороший.

Наталья Макарова, г. Иваново

Вместо скраба — черный хлеб

Очищать кожу с помощью натуральных скрабов обязательно надо. Всевозможных средств для очистки кожи в магазинах продают на любой вкус и для любого типа кожи. Я иногда что-нибудь покупаю, но стараюсь все-таки использовать натуральные средства.

Кусок черного хлеба залейте горячей водой или молоком. Размокшим мякишем по массажным линиям осторожно помассируйте все лицо, смойте теплой водой, протрите тоником. Можно с таким же успехом использовать зерновые отруби. Если имеются черные точки и кожа жирная, можно добавить 1 ч. л. питьевой соды или буры. На влажную кожу лица и шеи легкими массирующими движениями нанесите кашицу из отрубей, заранее замоченных горячей водой. Как только вы почувствуете, что кашица свободно движется по коже, — смойте ее теплой водой и ополосните лицо и шею холодной подсоленной водой.

В качестве тоника можно сделать огуречную настойку. Натрите на терке или мелко нарежьте 2 небольших огурца вместе с кожицей, залейте 0,5 л белого вина и дайте настояться неделю. Процедите и протирайте лицо утром и вечером.

Ольга Бабкина, г. Москва

Цигун для лица

В косметических салонах предлагают процедуру по омоложению лица и шеи при помощи миостимуляторов. Стоит это недешево, но эффект действительно есть. Дорогие процедуры можно заменить специальными упражнениями, которые напоминают гримасы. Но знаю по себе, что сидеть и корчить рожицы перед зеркалом очень быстро надоедает. Однако мышцы лица, как и все остальные, надо укреплять и тренировать, только это не даст лицу раньше времени «опуститься» вниз. Для себя я нашла выход в ежедневной гимнастике на основе цигун, которую делаю по утрам, не вставая с постели. Выглядит это так.

- Соедините большие пальцы внешними сторонами и разотрите их друг о друга, пока они не согреются. После этого 9 раз потрите веки косточками первой фаланги больших пальцев.
- Не открывая глаза, поверните глазные яблоки вправо и влево.
- Откройте глаза и выполните круговые движения глазными яблоками по часовой и против часовой стрелки.
- Разотрите обе стороны носа по 36 раз вверх и вниз, пока не почувствуете, что косточки пальцев стали еще теплее.
- Потрите косточками внешние уголки глаз 36 раз. Затем столько же потрите внутренние уголки глаз. Это улучшает зрение.
- Разотрите ладони, пока они не станут горячими, и круговыми движениями, как будто вы умываетесь, потрите ими лицо 90 раз.

Эти нехитрые упражнения тормозят появление морщин и помогают вернуть глазам свежесть, а лицу – упругость.

Нина Раскатова, г. Оренбург

Полезные печеные овощи

В конце лета и начале осени хочется максимально запастись витаминами. Я часто готовлю разные салаты. Особенно люблю сладкий перец – без него и дня не проходит. Он очень полезен для сердца, так как в нем много калия. Но есть перец только сырым мне надоедает, поэтому я иногда запекаю перцы в духовке целиком. Конечно, в печеных овощах пропадает витамин С, но зато все микроэлементы остаются. Лучше всего сохраняется как раз калий.

Обычно я делала салаты из сырых овощей либо готовила гарниры из запеченных. А потом подумала, что можно комбинировать оба варианта в одном салате. Чтобы в моем блюде было много аскорбинки, я решила добавлять туда репчатый лук и дольки лимона. Помидоры же придают свежий, летний вкус и насыщают витамином А. Петрушка помогает избавиться от отеков, чем облегчает работу сердцу. Вот так я и выбрала компоненты для салата. Семья у меня большая – я с мужем, двое детей и бабушка, поэтому готовлю много салата, чтобы пятерым можно было наесться.

0,5 кг сладкого перца мою и запекаю в духовке целиком. Вытаскиваю и немного остужаю, очищаю от кожуры и семечек, нарезаю соломкой. Потом мелко режу зелень петрушки. Репчатый лук чищу, мою и нарезаю тонкими колечками. Режу дольками пару помидоров. Смешиваю все ингредиенты, солю и немного перчу. Добавляю столовую ложку яблочного уксуса, заправляю оливковым или любым другим растительным маслом. Выкладываю на большое блюдо и украшаю дольками лимона.

Вкус получается оригинальным, и во многом – благодаря печеному перцу. Кстати, иногда мне лень разогревать духовку, и тогда я перец для салата просто жарю. Использую тефлоновую сковороду – кладу на нее болгарский перец без масла. Обжариваю его с двух сторон и очищаю от кожуры, как обычно.

Салаты с печеными овощами всегда получаются интересными. Они гораздо мягче и многим нравятся. Я пробовала запекать репку, картошку, однажды пекла для салата морковь, кабачок и даже помидоры. Запеченные помидоры очень полезны. В них много ликопена, который очищает сосуды. Единственный минус таких томатов, что они становятся слишком сочные и салат получается несколько мокрым, будто с жидким соусом. Зато печеные томаты обладают омолаживающим действием.

Если подходить к готовке с умом и воображением, то можно из обычных и знакомых продуктов готовить вкусные и полезные блюда. А осенью сам бог велел есть много овощей. Зимой-то они будут дорогие и безвкусные, а осенью, да со своего огорода, – свежие, сочные и наполненные пользой.

Елена Витальевна Мухина, г. Великие Луки

Заготавливайте баклажаны!

Многие крахмалистые овощи диетологи не советуют употреблять тем, кто хочет сбросить пару лишних килограммов. Но есть среди них вкусный и низкокалорийный продукт, в котором пользы хоть отбавляй.

Думаю, никто из читателей не догадался, что речь идет о баклажанах. Диетологи для похудения очень часто рекомендуют включать в диету «синенькие», так как в них много клетчатки и пектинов, полным-полно витаминов, макро- и микроэлементов. Я нашла информацию о том, что калорийность баклажанов – всего лишь 28 ккал на 100 г свежих овощей. Они становятся калорийными только тогда, когда мы их жарим на масле.

У меня удалены уратные камни из почек, поэтому на правильную диету приходится обращать внимание. Баклажаны защищают от образования камней, а марганец помогает нормально усваивать жиры. Этот элемент считается очень редким, так как он мало встречается в овощах. Баклажаны полезно есть вместе с жирным мясом, чтобы не испортить сосуды и не набрать излишки жирка на бока.

Есть в баклажанах и фолиевая кислота, а без нее невозможна нормальная работа нервной и кроветворной систем. Недаром всем беременным женщинам выписывают фолиевую кислоту – она отвечает за нормальное деление клеток и их регенерацию. Человек остается молодым до тех пор, пока его клетки хорошо обновляются. А если их обновление нарушается, то мы стареем. Поэтому бвз фолиевой кислоты невозможно сохранить красоту.

Однажды баклажаны помогли мне справиться с анемией. Я съедала всего лишь один овощ в день, и через месяц гемоглобин начал активно расти.

Зимой баклажаны привозят из Голландии и других стран. Как там они их выращивают, я не знаю, но эти продукты по вкусу точно далеки от натуральных овощей. Поэтому я консервирую баклажаны сама, особенно часто – вместе с помидорами.

На трехлитровую банку беру 1,5 кг помидоров, 1 кг баклажанов, 3 лавровых листика, 2–3 зубчика чеснока. Собираю небольшой пучок из петрушки, укропа, мяты. Для того чтобы сделать маринад, беру 1 л воды, добавляю туда 1,5 ст. л. соли и 5–6 кусочков сахара, кладу 3 ст. л. уксуса.
Баклажаны очищаю от кожуры, вырезаю середину, засыпаю солью и выдерживаю 3–4 часа. Потом мою, начиняю нарезвнной звеленью петрушки, укропа и мяты. В банки кладу лавровый лист, чеснок, добавляю 10 горошин черного перца. Кладу в каждую банку крепкие помидоры (приблизительно до половины), сверху – начиненные баклажаны и заливаю маринадом. Стерилизую около 30–35 минут.

Маринованные овощи, конечно, не так полезны, как свежие. Но если баклажаны и помидоры были собраны в сезон, то в них гораздо больше пользы, чем в искусственных заграничных собратьях. Долго я свои банки не храню, но иногда их хватает до Нового года. Холодной зимой приятно полакомиться собственноручно заготовленными ароматными овощами. Это полезно и гораздо вкуснее, чем импортные продукты с искусственными усилителями вкуса.

Ирина Ивановна Мельникова, г. Москва



Пчелиный яд – дар святых чудотворцев

Согласно легенде, пчёл на Русь из дальних стран принесли в своих посохах Соловецкие чудотворцы Зосима и Савватий. Так была положена основа апитерапии – лечению пчелиным ядом.

Святые отцы, покровители пчеловодства, они знали не только о пользе мёда, но и о чудесной силе пчелиного яда, который испокон веков применяется для защиты от суставных недугов.

Наши предки легко выдерживали обычный курс «пчелиной терапии» – от 80 до 200 ужалений. Но сегодня немногие из нас готовы к такому подвигу.

Что же делать? Неужели совсем отказаться от этого эффективного средства?

Учёные разработали альтернативу болезненным пчелиным процедурам – крем СОФЬЯ с пчелиным ядом. Вот уже почти 10 лет СОФЬЯ – одно из самых любимых россиянами средств для суставов.

И СОФЬЯ действительно помогает! Ведь крем создал учёный с мировым именем, лауреат Государственной премии, доктор биологических наук Б. Н. Орлов. Именно он предложил для крема СОФЬЯ сочетание натурального, чистого, концентрированного пчелиного яда и экстрактов 15 «суставных» трав, которые в десятки раз превышают силу самих растений!

Пчелиный яд глубоко проникает в ткани и ведёт за собой другие компоненты. Они питают и «смазывают» сустав, предотвращают боль и воспаление, ускоряют естественный процесс восстановления хряща, сохраняют молодость и подвижность сустава.

Крем для суставов СОФЬЯ помог уже миллионам россиян. Испытайте и вы на себе его живительную силу!



Спрашивайте в аптеках.

Серт. соотв. №РОСС RU.ПР73.В34691 от 09.07.2009 г.

ПОСЛЕДСТВИЯ ЖАРЫ!

Лето выдалось рекордно жарким. Каждый спасался от пекла, как мог. Так и со мной вышло, только в том году. Солнце припекало так, что душа с телом расставалась. А мне 64 года, и здоровье уже не то, что в молодости. Закрывала както банки с огурцами как вдруг в глазах потемнело. Врачи меня чудом спасли. Со мной случился инсульт. Парализовало всю правую сторону. Я превратилась в обездвиженного инвалида. Плакала горючими слезами и жить не хотелось. Махнула я на все и решила тихо умереть. Дочь стала меня подбадривать. Ей порекомендовали врачи купать меня в натуральных скипидарных ваннах от НИИ Натуротерапии. Сказали, что они восстанавливают кровоток, питают все органы. А это то, что и надо мне. Каждый день делали зарядку и через день принимали скипидарные ванны. Постепенно я начала самостоятельно подниматься. После курса этих целебных скипидарных ванн я практически полностью восстановилась. Пока хожу с палочкой, но продолжаю лечение. Продолжаю делать ванны, ведь они творят чудеса. Всем советую, ведь здоровье – это самое глвное!

Таисия Григорьевна, г. Астрахань

ЧТО ТАКОЕ АРТРОЗ?

Здравствуйте! Давно читаю вашу газету и не могла не написать благодарственное письмо! На протяжении 5 лет я мучилась с суставами. Неприятные ощущения сменялись сильными болями. Затем вовсе еле передвигалась с палочкой по дому. Я превратилась в измученного бессонницей монстра. День и ночь слезы лила от боли и бессилия. В итоге атрофировался внутрисуставной хрящ. Каждый шаг сопровождала адская боль. Вскоре даже с постели вставать не могла. А помочь мне некому, муж умер, детей Бог не дал. Так, чтобы отвлекаться от мрачных мыслей и боли, я перебирала свои любимые «Лечебные письма». Прочла очень много отзывов о скипидарных ваннах от НИИ Натуротерапии и решила заказать их по почте. Начала принимать: сначала примочки, затем стала полностью в ванну погружаться. Уже через неделю почувствовала улучшение. Стала спокойно спать! Начала гулять по улице, ходить в магазин. Спустя несколько курсов я полностью восстановилась. Теперь снова работаю и радуюсь жизни. Огромное спасибо за такие чудесные ванны! Спасибо вам за мое счастье!

Лидия Пожидаева, г. Тула.

Сертификат №РОСС RU.AE96.B03527, № РОСС RU.AE96.B03528 Косметическое средство

НАТУРАЛЬНЫЕ СКИПИДАРНЫЕ ВАННЫ СКИПОФИТ

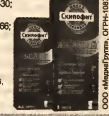
Бесплатная консультация и оформление заказа:
8 (495) 661-86-00, 790-76-96.
Интернет-магазин: **bezlekarstv.ru**

Вам дорого звонить? Отправьте SMS на номер **8 (495) 505 09 82** и мы вам перезвоним БЕСПЛАТНО!

Адрес для писем, заказов по почте: 111250, г. Москва, а/я 70, НИИ Натуротерапии.

Спрашивайте в аптеках:
Москва: в сети аптек «Ригла» – т. 730-27-30; **«Гексал»** – т. 980-52-62; **«Витафарм»** – т. 661-35-65; **«Самсон-Фарма»** – т. 994-48-88; **«Горздрав»** – т. 773-89-41; а также сети **«А5», «120 на 80», «Стар и млад», «Таблетка». Санкт-Петербург** – (812) 703-45-30; **Хабаровск** – (4212) 43-66-45; **Екатеринбург** – (343) 322-65-47; **Тамбов** – (4752) 56-53-44; **Новосибирск** – (383) 202-61-91; **Н.Новгород** – (8312)74-01-30; **Казань** – (843) 554-54-54; **Новокузнецк** – (3843)99-11-66; **Ростов-на-Дону** – (863) 263-05-23(24); **Магнитогорск** – (3519) 21-04-54;

Коды в «ЦВ Протек»: 201726, 201727, 203717, 203718 и «Катрен».



ООО «МедиаГрупп», ОГРН-1087746118613, г. Москва, ул. Вятская, д. 35.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

Все – на шведскую стенку!

Дочь с зятем купили для внучки спортивный уголок, поставили его в комнате. Основным элементом уголка является шведская стенка, на которой мы с Женечкой каждый день выполняем упражнения – и ей, и мне интересно. А главное – полезно! Благодаря регулярным занятиям на шведской стенке можно поддерживать высокий жизненный тонус организма, развивать гибкость, укреплять мышцы спины, рук и ног. Так можно продлить свою молодость!

Итак, приступим.

• Становимся лицом к шведской стенке примерно на расстоянии полуметра от нее, беремся руками за перекладину на уровне груди, потом – за ту, которая ниже, ещв ниже, и так до самой нижней. Потом возвращаемся в исходное положение, перебирая руками от самой нижней перекладины до самой высокой, которую можно достать.

• Становимся лввым боком к шведской стенке на расстоянии 30 см от нев, беремся левой рукой за перекладину на уровне пояса, а правой за ту, которая над головой. Выпрямляем руки, отклоняя корпус тела в сторону, потягивавмся. Аналогично повторяем упражнение, став к швядской стенкв правым боком.

• Развиваем мышцы ног, спины. Становимся ногой на самую нижнюю ступеньку шведской стенки, ухватываемся руками за перекладину над головой и висим, двигвя ногами влево–вправо, причем таз должен оставаться неподвижным. Существует хорошая модификация данного упражнения, при которой ноги надо поднимать пврвд собой, сгибать и опускать.

• Укрепляем мышцы брюшного пресса. Становимся спиной к шведской стенке, поднимаемся на нижнюю ступеньку, хватаясь руками за перeклвдину над головой. Отрываем ноги от нижней перекладины, висим, сгибая ноги в коленях. Отдыхаем.

• Укрепляем мышцы ягодиц, спины и поясницы. Становимся лицом к шведской стенке, поднимаемся на нижнюю ступеньку, хватаясь руками за перекладину над головой, отрываем ноги от перекладины, висим и отводим как можно дальше назад ноги. Отдыхаем.

• Становимся спиной к стенке, цепляемся руками за переклвдину, которая находится высоко над головой, и повисаем на несколько секунд. Мышцы рук и предплечья получают значительную нагрузку, поэтому на первых порах вис надо выполнять недолго. Упражнение позволит растянуть позвоночник и мышцы спины, что особенно полвзно людям при сидячей работв. Затем выполнявм вис с поднятием ног, согнутых в коленях, и поворотом их вправо–влево.

• Встаньте спиной к шведской стенке, возьмитесь руками за перекладину – ту, что находится за вашим затылком. Ноги остаются неподвижными, а всем телом прогнитесь – корпус при этом должен уйти впвред, руки выпрямиться. Затем вернитесь в и. п. Имейте в виду: чем ниже перекладина, за которую вы беретесь руками, тем глубжв вы должны прогнуться и больше нагрузка на мышцы спины.

Больше всего меня радует то, что гимнастика помогла мне исправить осанку – я избавилась от сутулости. И буквально через пару недель занятий исчез и жирок в области живота. А Женечка стала сильной и ловкой – лазает по шведской стенке легко и быстро, как обезьянка! Занимайтесь, экспериментируйте, не ленитесь!

Дятлова Е., г. Калининград

Если грыжи одолели

Те люди, у кого есть межпозвонковые грыжи в поясничном отделе, знают: любое неосторожное движение может привести к ухудшению состояния. Но при этом каким-то образом все-таки надо тренировать мышцы спины, иначе мышечный каркас ослабнет и позвоночнику будет еще хуже. Да, движение – жизнь, но не каждое движение пойдет на пользу! Так какие же упражнения могут принести пользу в такой непростой ситуации?

Мой знакомый остеопат дал мне дельные советы. Я воспользовался ими и теперь делюсь своим опытом.

1. Встать у двери или стены (обратите внимание на то, чтобы не было плинтуса). Развести руки в стороны. Затем медленно сдвигать тазобедренный сустав вправо (не отрываясь от стены). Но плечи и руки при этом должны оставаться на прежнем месте. Затем вернуться в и.п. Повторить движение в другую сторону.

2. Лечь, ноги вместе, руки разведены в стороны. Согнуть ноги в коленях. Нв разъединяя коленей, поствраться коснуться ими пола с прввой стороны. Вернуться в и. п. Повторить в другую сторону. Поначалу лучше не допускать чрезмерной нагрузки и делать лишь небольшое движение коленями в сторону. А потом, постепенно приобретая большую гибкость, вы сможетв действовать смелее.

3. Встать на четвереньки и выгибать спину, как это делает рассерженная кошка.

4. Стоя, поднять обе руки вверх и левой рукой имитировать движение, которое вы обычно делаете при ввинчивании лампочки. Опустить руки вниз, отдохнуть. Повторить упражнение, но теперь активной должна быть правая рука.

5. Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки вдоль туловища. Опираясь на лопатки, плечи и стопы, приподнять таз и зафиксировать в верхнем положении на несколько секунд. Вернуться в и. п.

7. Встать ровно, ноги на ширине плеч. Руки свести за спиной и сцепить в «замок». Медленно поднимать их вверх как можно выше. Затем выпрямиться, а сцепленные за спиной руки опустить вниз. Повторить упражненив.

8. Сесть на табурет, руки поставить на талию. Медленно поворачивать корпус вправо, выпрямляя и отводя правую руку в сторону и назад (словно вы хотите указать на кого–то, стоящего у вас за спиной). Вернуться в и. п. Выполнить поворот в другую сторону.

Так можно изо дня в день укреплять мышцы спины и предотвращать возникновение болевых ощущений.

Носиков И., Тверская область, г. Кашин

ПРИЯТНЫЕ ПЕРЕМЕНЫ

Мой пятнадцатилетний внук – очень проблемный подросток. Его мы воспитываем вдвоем с дочерью. Переходный возраст – сложная пора: внук совершенно не хочет учиться. Хотя учителя в один голос утверждают, что способностями его Бог не обделил. Но лень, беспечность и желание делать все наперекор взрослым привели к тому, что к концу девятого класса он подошел с ужасающими результатами. И возник вопрос о допуске внука к сдаче экзаменов.

Я решила в течение 40 дней читать акафист святителю Николаю. И пообещала, что поставлю самую дорогую свечу к образу святителя и напишу в газету.

Читала акафист, когда внук «подчищал» последние «хвосты». До экзаменов его допустили. И он сдал все 4 экзамена успешно. После экзамена по физике, который он сдавал единственный из всего класса (этот экзамен был по выбору), ему даже хотели поставить итоговую оценку «отлично». Но не смогли, так как в одной из четвертей по физике у него была двойка. Следует сказать, что на экзамене списать было неоткуда и невозможно, так как внук находился в классе один с тремя экзаменаторами.

И еще хочу заметить: когда молилась, я не просила о том, чтобы внук успешно сдал экзамены. Я просила о том, чтобы Господь вразумил его и наставил на путь истинный, а нас научил, как его воспитывать. Но чудо произошло: внук сдал все экзамены.

А в июне произошло еще одно чудо. Во время Петрова поста – 20 июня – я пошла на утреннюю службу в наш храм Воскресения Христова, что на набережной Обводного канала. В храм хожу нечасто, так как из-за ревматоидного полиартрита мне трудно передвигаться. И какова была моя радость, когда я увидела в нашем храме раку с мощами святой блаженной Матроны Московской!

Я поставила свечку святой блаженной Матроне, приложилась к раке с мощами и попросила помощи в решении квартирного вопроса. У нас комната в коммунальной квартире. А родственница дала нам в долг большую сумму денег, чтобы мы, продав свою комнату, с этой доплатой могли купить другое жилье. Мы сразу выставили нашу комнату на продажу. Но никто не хотел ее



покупать. А после того, как я попросила о помощи святую блаженную Матрону, процесс пошел. Надеемся, что скоро у нас наконец-то будет своя квартира.

Конечно, долг возвращать будет очень трудно, но надеюсь, что молитвами святых угодников Господь поможет нам.

Адрес: Петченко Ольге Васильевне, 190005, г. Санкт-Петербург, Измайловский проспект, д. 20, кв. 6, т. 8-921-369-18-17

ЗРЕНИЕ ВЕРНУЛОСЬ!

Долгое время, около 10 лет, я была под наблюдением окулиста. Все эти годы относилась к группе риска. И вот однажды на очередной консультации врачи предложили мне срочно оперироваться по поводу глаукомы. Но от страха я отказалась и положилась во всем на волю Божию.

Время шло, зрение мое резко падало. Я не могла различать нумерацию транспорта, ценников в магазине. В храме на расстоянии трех метров не узнавала знакомых священнослужителей. Я была в унынии и мысленно все время повторяла: «Господи, помоги!»

И так уж получилось, что однажды в храме после молебна, разговорившись с незнакомой мне женщиной, я услышала совет приложиться к мощам священномученика Иллариона Троицкого. Он был выдающимся богословом, прекраснейшим человеком. Был замучен на Соловках. Канонизирован в 1999 году. Мощи его почивают в московском Сретенском монастыре, где он был последним настоятелем перед закрытием обители в годы советской власти.

Я отправилась в Сретенский мужской монастырь (он находится рядом с Лубянской площадью). Первый раз к святым мощам святителя Иллариона подходила с маловерием, с холодным сердцем. Но сразу уйти тогда из храма не смогла. Постояла в сторонке. Слезы лились из глаз в три ручья. А потом опять подошла к мощам. Попросила Иллариона, чтобы он умолил Господа о прощении моих грехов и исцелил мое зрение. Помолилась и поехала домой.

В суете земной и бытовых делах пролетело несколько недель. А однажды вечером я взяла в руки православный календарь, очков под руками не оказалось. И – о чудо! Я четко и ясно увидела строки и буквы текста, которые легко стала читать. Я не верила себе. Стала брать другие книги с разным шрифтом. Все читалось легко и свободно, без очков!

Пришла к врачу-окулисту, она провела обследование и была удивлена результатом: операция не нужна. Спросила, где и чем я лечилась. Я ей рассказала, но это вызвало у нее улыбку – ей пока это трудно понять.

А я с глубокой благодарностью еще не раз бывала в Сретенском монастыре у мощей святителя Иллариона.

Ланко Ирина, г. Москва

ЗА ЗДОРОВЬЕМ – НА ИСТОЧНИК

Мы с мужем любим путешествовать. Летом ездили к родственникам в Волгоград. Облазили не только все уголки города, но и его окрестности. Побывали на святом источнике Иоанна Богослова, что находится в живописной пойме р. Царицы. Этот источник в 1909 году обнаружила десятилетняя девочка. Стирая белье на берегу реки, она увидела лежащий на дне черный плоский камень, а на нем нарисованный лик Иоанна Богослова. Из-под камня пробивался родник. О находке девочка сообщила взрослым. Вода оказалась целебной – врачи из находящегося неподалеку госпиталя использовали ее как антисептик, и раны у солдат быстро заживали.

А лабораторные исследования показали, что в воде большое содержание серебра, бора и других микроэлементов. Также медики установили, что лечение водой из источника помогает избавиться от аллергии и кожных заболеваний.

Мы набрали целебной водички в канистру, привезли домой. И свекровь, которая страдает от аллергии, приступила к лечению. А мы с мужем используем ее для утренних умываний – заряд бодрости на весь день обеспечен!

Гочек Н., г. Москва

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ОТЕКОВ

Никогда ни на что не жаловался, не чувствовал, чтобы у меня болело сердце или почки. Поэтому очень удивился, когда у меня появились отеки. Стал принимать меры. Сначала решил на неделю отказаться от соли в любом виде. Очень рекомендую всем устраивать себе неделю без соли, потому что эффект от этого очень хороший – весь подтягиваешься, как бы немного «усыхаешь» изнутри, тело становится послушным и легким. Но для начала, если отеки уже есть, избавиться от них можно при помощи петрушки.

1 столовая ложка измельченной свежей петрушки, или 1 чайная ложка сухой, заваривается стаканом кипятка, настаивается 7–10 минут и выпивается глотками в теплом виде.

Петрушка обладает мягким мочегонным и бактерицидным действием. Она усиливает мочеотделение и одновременно санирует мочевыводящие пути. Достаточно 1 стакана такого чая в день. Утром – до завтрака и около 18-19 часов вечера. Я пью чай из петрушки дня три-четыре, и это мне помогает. Больше недели петрушку использовать нельзя, так как можно вывести и полезные микроэлементы.

Анатолий Александрович Петров, г. Самара

АЛОЭ ПРОТИВ ОЖОГОВ

Я однажды очень сильно обожглась об электрическую чудо-печь. Очень сильно я приложилась правой ладошкой, ожог долго не заживал. Я даже начала беспокоиться, не начнется ли заражение крови. Но меня успокаивала мама, которая лечила рану домашними средствами.

Во-первых, это было алоэ. Листочек промывали, очищали от колючек, измельчали в кашицу и прикладывали эту кашицу на место ожога. Кстати, если нет в доме алоэ, можно использовать с таким же результатом и каланхоэ. Во-вторых, когда рана немного подсохла, я лечилась мелко натертой морковкой, которая прикладывалась в виде компрессов. Морковка обладает сильными бактерицидными свойствами, только лечиться ею нужно продолжительное время.

Одновременно мама заставляла меня каждый день грызть морковку, чтобы она же действовала и изнутри за счет своих витаминов. И этот способ не один раз выручал и меня, и моих детей впоследствии. Мне он нравится своей доступностью, простотой и результатом.

Раиса Ивановна Золотарева, г. Миасс

ФУРУНКУЛ ЛЕЧИМ МЕДОМ

Нарыв в любом месте может случиться с каждым. Отличительная особенность фурункулов от других видов воспаления кожи в том, что они не могут возникать там, где не растут волосы (ладони, подошвы). Появляются фурункулы только в тех местах, где имеются волосяные фолликулы. Одно из лучших средств против нарывов и фурункулов – это мед.

Измельчите одну луковицу, добавьте 2 ч. л. льняного семени, столько же меда, перемешайте, доведите до кипения, остудите и приложите на нарыв под повязку.

Делайте повязки через 3-4 часа до тех пор, пока нарыв не заживет. А если фурункулы появляются часто, принимайте пивные дрожжи, они продаются в аптеках в виде порошка. Они способствуют формированию иммунитета против фурункулов за счет высокого содержания витаминов.

Елена Крючкова, г. Курган

ПШЕНО ОТ СТЕНОКАРДИИ

Как-то совершенно случайно я услышала, что пшенная каша может вылечить стенокардию. Мне это показалось даже смешным – как это может быть: такое серьезное заболевание и простая каша! Но рецепт все же запал мне в память и я даже решил спросить у своего районного кардиолога. Каково же было мое изумление, когда он не только не удивился, но и вполне «одобрил» такое лечение. Оказывается, пшено содержит много калия, который нужен для нормальной работы сердца. Только варить кашу надо определенным образом: сначала прокалить пшено на очень сильном огне, но так, чтобы оно не изменило цвета. Потом взять треть стакана прокаленной крупы, промыть, добавить две трети воды и варить до готовности на медленном огне.

Это и будет суточная норма для человека с больным сердцем. Я теперь каждый день готовлю такую кашку и чувствую себя гораздо лучше.

Петров Иван, г. Мурманск

КОКТЕЙЛЬ ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ

Хочу поделиться отличным средством, с помощью которого я избавилась от лишнего веса, говорят также, что эта смесь чистит кровь. Утром натощак выпивайте стакан кипяченой воды с добавлением 2 чайных ложек яблочного уксуса и 2 чайных ложек меда. Уксус дает весь набор питательных веществ, что находятся в яблоке, а мед — минеральные вещества и витамины. Но, имейте в виду, что уксус должен быть натуральный яблочный, а не ароматизированный, какого много сейчас в магазинах. Я так полюбила яблочный уксус, что теперь готовлю его сама из яблок, что растут на даче.

Жарова Ольга, г. Москва

ГОРЧИЧНОЕ ТЕСТО

Уже много лет в нашей семье бытует рецепт горчичного теста для компрессов. Мы используем его для лечения кашля, радикулита и воспаления тройничного нерва. Для приготовления компресса надо взять столовую ложку (для детей я беру чайную ложку) сухой горчицы и 2 столовые ложки муки и замесить теплой кипяченой водой тесто. Положить его на тряпочку. Помазать кожу растительным маслом, а затем обложить тестом в тряпочке, сверху обвязать шерстяным платком и оставить на час-полтора в зависимости от чувствительности кожи.

Выговорова Н. С., г. Саратов

Недавно я увидел в газете статью «Диабет – не приговор». И сразу подумал, что это кому как. Вспомнил, как мне этот диагноз поставили 3 года назад. В 67 лет для многих это самый настоящий, причем смертный, приговор. Ведь медицина у нас – сами знаете... Да и денег на лечение сколько надо! Но я решил не сдаваться, и правильно сделал.

Любой диагноз – не приговор!

У нас в поликлинике участковая врач – не то что у других. Приветливая такая, приятная женщина. А вот с моим диагнозом она ошиблась! Ну что ж, бывает и такое, я теперь даже рад, что она меня тогда напугала диабетом, ведь мое самочувствие теперь намного лучше стало. За эти 3 года с перепугу мне удалось оздоровить весь организм!

Вот как все было. На Рождество приехала из Москвы дочка с семьей, старый товарищ по работе тоже с супругой зашел, потом соседка заглянула. Ну и, конечно, в честь такого праздника женщины закуску организовали, как полагается. Закусывали мы и на другой день, да еще после выходных кое-что осталось, когда гости разъехались. Все хорошо, только голова с утра тяжелая, а на работу все равно надо. Я ведь на пенсию по возрасту не ушел. Как проживешь на такие деньги, да и что мне дома одному целый день делать? Но возраст давал о себе знать, особенно после праздников.

Вот встретили Рождество, и несколько дней неважно себя чувствовал. Решил я заглянуть в поликлинику, давление измерить. Доктор измерила – да, действительно, повышено давление, но не слишком. «Тошнит? – спрашивает. – А во рту не сохнет?» Тут я припомнил, что да, было после выходных. Она сразу все анализы назначила. Прихожу в другой раз и слышу: «Сахар выше нормы. Диабет. Надо бы в районную поликлинику, там окончательный анализ могут сделать, ну да ладно, выпишем таблетки, благо, есть они пока в нашей аптеке. Диета – строжайшая, ни табака, ни алкоголя!» Вот это настоящий приговор. У нас на работе за год до этого один сотрудник умер от диабета, а был моложе меня. Теперь придется всю оставшуюся жизнь лекарства по часам принимать, пищу специальную готовить, за сахаром следить... А что делать? Здоровье дороже.

Чтобы тщательно следить за диетой, пришлось уволиться с работы. При этом анализы на сахар были неплохие. Врач сказала, что таблетки и диета дают улучшения, так и надо продолжать, а то придется перейти на уколы инсулина. Дочери я не стал рассказывать о своей тяжелой болезни, чтобы не расстраивать ее.

Не зря говорят, что друзья познаются в беде. Все старались мне помочь, как могли. Один мой старый товарищ увлекался восточной медициной. Так вот, он мне дал «мощный» китайский рецепт. Только где же возьмешь все эти редкие травы? Разве что на Дальний Восток слетать из нашей глубинки, так билет туда, наверное, дороже стоит, чем в Америку. А про такую газету, как ваша, в которой читатели со всей страны и даже из-за границы друг другу помогают, я тогда и не слышал. Но добрые люди везде есть, и мне они помогли. Вот, например, соседка моя. Она сказала, что если рецепт и китайский, так они это все у нас переняли, но немного перепутали. К створкам фасоли и черничным листьям надо не редкие травы добавлять, а обычный корень одуванчика и крапивный лист. Вот это средство проверенное. Соседка сразу же своими травами поделилась, я стал заваривать и пить. К весне они закончились, и я заваривал одни створки фасоли, их удалось закупить. По совету добрых людей капусту квашеную все время покупал вместе с рассолом. Договорился с одной бабулькой на рынке, у нее хорошая домашняя капуста. А там уже и свежая зелень пошла: сначала крапивные листочки, потом одуванчики, черника. И диету я очень строго соблюдал. Все жирное, сдобное, сладкое исключил по совету врача. Труднее всего было отказаться от мяса с жирком и с макаронами, от курения и от сахара. Сначала я пил чай с заменителями сахара, потом попробовал с медом – ничего, сахар в норме.

Вот так и продолжал лечиться. Тут дочка из Москвы приезжает. Она у меня медик, в Москве училась. Как увидела мои лекарства, сразу стала все выспрашивать. Узнала, что сахар у меня нормальный, и погнала в райцентр для уточнения диагноза. А там врачи после всех анализов и говорят: «Нет никакого диабета». Вот это фокус! Таблетки я по совету дочери выбросил от греха подальше. Чувствовал себя к тому времени намного лучше, чем до своей «болезни». Дело в том, что на диете я сбросил килограммов 5 и вернулся к своему нормальному весу. Короче, согнал живот, и сразу дышать легче стало, и давление в норму пришло. Еще у меня навсегда прошла моя вечная изжога. Так она меня раньше изводила, и что я только не делал! А тут сама прошла. И печень перестала беспокоить.

С тех пор я очень заинтересовался народной медициной, почти 2 года выписываю «Лечебные письма». Прочитал как-то, что многие мои противодиабетические растения и, конечно, диета помогают работе печени. Вот так я поправил свое здоровье, даже курить почти бросил. Сейчас могу себе позволить иногда папироску в компании, но постоянно вредить организму уже не тянет. Привык и к здоровой пище, и к травяным чаям. До сих пор работаю наравне с молодыми и удивляюсь, как мне повезло: в 70 лет занимаюсь интересным делом, а мне за это еще и зарплату платят!

Всем вам, уважаемые читатели, я желаю не стареть душой, никогда не унывать и не сдаваться.

Селянов В. Н., Ярославская обл., г. Рыбинск

ЧТОБЫ ЗУБЫ НЕ ВЫПАЛИ

У меня при чистке зубов постоянно кровоточили десны, но я не придавал этому особого значения. Только тогда, когда один мой товарищ потерял несколько зубов из-за пародонтоза, я забеспокоился. А его проблемы с зубами начинались так же, как и у меня – с крови на зубной щетке.

Я спросил стоматолога, что можно сделать с деснами, и мне посоветовали плотно заняться профилактикой. Выписали стоматологическую мазь, я истратил целый тюбик, но это помогло мало. Решил обратить внимание на питание. Стал тщательно жевать сырые овощи и фрукты, особенно яблоки и морковку. Каждый день съедал по яблоку, хорошенько его разжевав – это я взял себе за правило. Если жена готовила щи из капусты, я обязательно брал у нее два-три листа капусты и тоже их разжевывал.

Раньше я не думал, что зубам и деснам необходима работа. Как-то просто в голову не приходило. Но потом понял, что жевательный аппарат придуман природой для того, чтобы измельчать твердую пищу. А я; наоборот, любил все мягкое и вареное. О сырых салатах забыл, только по праздникам мог съесть пару ложек.

Сначала от жевания жесткой еды мои десны стали болеть и кровоточить сильнее. Чтобы их успокоить, я стал делать соленые полоскания.

Купил в аптеке морскую соль, разводил по чайной ложке в стакане теплой воды и полоскал 2 раза в день в течение 10 минут. Это здорово помогло, и я взял данный способ на постоянное вооружение.

Отдыхая на море, я каждое купание набирал в рот морской воды и полоскал рот. Это не только полностью прекратило кровотечения, но и укрепило зубную эмаль. Раньше, если я брал в рот холодное мороженое или пил напиток из холодильника, сразу появлялась резкая боль около некоторых зубов. А после морских полосканий она исчезла, будто ее и не было.

Зимой, кроме соли, для полосканий брал травы. Лучше всего помогал зверобой. Он снимал любые намеки на воспаления в деснах, и даже как-то избавил меня от неожиданной зубной боли.

Его я заваривал крепче, чем для чая – 1 ст. л. с верхом на неполный стакан кипятка. Давал траве хорошенько настояться, накрыв стакан блюдцем, и полоскал как обычно.

Весной пришлось пополнять запас витаминов.

Для этого я купил лист крапивы. 1 ст. л. заливал стаканом кипятка, давал настояться, процеживал и пил по трети стакана 3 раза в день после еды. Мой курс приема крапивы состоял из 14 дней.

Уже год кровоточивость десен меня не беспокоит, полоскания из трав я в последний раз делал прошлой весной. Единственное, что я до сих пор делаю постоянно – часто ем сырые салаты или просто твердые овощи и фрукты. Этого оказалось вполне достаточно, чтобы поддерживать десны и зубы здоровыми.

Борисов Евгений Федорович,
г. Санкт-Петербург

ТРЕВОЖНЫЕ СИМПТОМЫ

Мне кажется, что нельзя заниматься самолечением, если не знаешь точного диагноза. А чтобы установить этот точный диагноз, надо обладать и огромными знаниями, и опытом. Не каждый врач порой способен правильно определить, что с вами, что уж тут говорить о нас самих.

Все это говорю не просто, чтобы поворчать, я сама прошла через это. Несколько лет назад я невольно стала обращать внимание на изменения в своем здоровье: появилось постоянное чувство усталости, сонливость, головные боли и головокружение, часто стала простужаться, какая-то вялость постоянно меня одолевала. И внешне все стало меняться, кожа стала сухой, волосы безжизненными, ногти хрупкими.

Подруга посмотрела на меня и определила: мол, у тебя вегето-сосудистая дистония. Ничего страшного, у многих бывает, попей элеутерококк, витамины, займись зарядкой, станет легче. Я вяло предприняла какие-то попытки, но через некоторое время поняла, что пора идти в поликлинику. Хорошо, что поняла вовремя, поскольку после анализов и обследований у меня оказалась гипофункция щитовидной железы, то есть не хватало в организме не только витаминов (в особенности витамина А), но и йода. Вот тебе и вегето-сосудистая дистония! Тут уж я стала слушать не подругу, а врача, который, кстати, посоветовал мне очень много полезных рецептов из народной медицины.

Тамара Ямансарина,
г. Еманжелинск

ЛЕЧЕНИЕ И ПРОФИЛАКТИКА ДИАБЕТА

Мне поставили диагноз диабет в 30 лет, после родов. Я думала, что поправилась из-за кормления грудью, а оказалось, что у меня появились гормональные нарушения. Из-за того, что неправильно образовывался гормон инсулин, повышался сахар в крови и в моче. Появлялась сухость во рту, да и в целом я чувствовала себя ослабленной.

Я серьезно занялась своим весом и сбросила 12 килограммов, которые набрала за время беременности и кормления. Для этого пришлось начать активный образ жизни. Раньше я гуляла с ребенком, который спал в коляске, сидя на скамейке. Теперь же стала ходить быстрым шагом по парку. Каждый день добавляла новые круги, а по вечерам или в воскресенье просила мужа съездить со мной куда-нибудь за город.

Потом приступила к лечебно-профилактической фитотерапии.

Начала с листьев черники, которыми запаслась в поездке по Карельскому перешейку. Специально засушила 3 больших пакета листьев черники и стала заваривать их вместо чая – из расчета 1 ст. л. на стакан воды. Пила черничный чай 3 раза в день после еды.

Сахар стабилизировался, и диабет меня практически перестал беспокоить. Но я-то знаю, что это коварное заболевание, про которое забывать нельзя. Если защищаться от осложнений вовремя, то жизнь будет совершенно такой же, как у обычных здоровых людей. Но стоит расслабиться и махнуть

на здоровье рукой, тут же наступят неприятные последствия.

Через месяц приёма чая из черничного листа решила перейти на створки фасоли. Я давно знала, что они являются одним из лучших средств при диабете, как и черничные листики. Створки для меня заготовила мама. Мы высушили и измельчили их, положили в бумажные пакеты на хранение.

> 2 ст. л. створок заливала 0,5 л кипящей воды в термосе, закрывала крышкой и давала настояться не меньше 3–4 часов. Потом процеживала через трехслойную марлю и пила по 1/2 стакана 3–4 раза в день до еды. Это средство принимала также месяц и сменила фитотерапию на лечение с помощью мумие.
> 2 раза в день принимала таблетки мумие по 0,2 г. Утром делала это за полчаса до еды, а вечером – перед сном. Запивала их молоком. 10 дней пила таблетки, потом делала пятидневный перерыв. Еще раз повторяла прием в течение 10 дней и снова ждала 5 дней. Всего провела 5 таких курсов лечения.

После приема мумие мое самочувствие резко улучшилось. Сахар в крови, судя по анализам, стал нормальным. Пропали приступы слабости, сухости во рту больше нет. Но все же я каждый день пью черничный лист. Это безопасное и эффективное средство, довольно вкусное, и его можно добавлять в обычный чай. И конечно, я стараюсь не забывать, что своевременная забота о здоровье всегда лучше долгого и дорогого лечения.

Татьяна Лесун,
г. Петрозаводск

КАК Я НЕ СТАЛА ГИПЕРТОНИКОМ

Несколько лет назад я впервые почувствовала тупую боль в затылке, в глазах потемнело, как многие говорят, перед глазами замелькали мушки. Я тогда подумала, что такое состояние напрямую связано с постоянным переутомлением на работе. После первого приступа я какое-то время и не вспоминала о болезненном состоянии, пока все не повторилось. Я пошла в медпункт, там мне первым делом измерили давление, которое оказалось для меня слишком высоким – 150х110.

Фельдшер выписала мне направление к врачу со словами, что у меня первая стадия гипертонической болезни. К счастью, доктор мне попался очень терпеливый, который так обрисовал картину гипертонии, что у меня оставался шанс вернуть себе здоровье. Мы вместе выяснили, что приводит к этой болезни и что нужно делать, чтобы не попасть в разряд завсегдатаев поликлиники. Как это ни банально звучит, но начать пришлось с изменения привычного образа жизни.

Сейчас, когда прошло уже немало времени, я могу утверждать, что если ты действительно хочешь жить здоровым, надо немедленно отказываться от всего, что вредит здоровью. Если вы курите, значит, придется бросить курить. Именно курение опасно для сосудов больше всего, поскольку сосуды сжимаются сразу после нескольких вдохов дыма и в течение получаса находятся в таком неестественном для них положении.

Как только я поняла механизм влияния никотина на сосуды, сразу бросила курить. Пришлось похудеть, это тоже вредно – иметь лишний вес. Все остальные рекомендации также просты: больше двигаться, дышать свежим воздухом, учиться владеть собой, хорошо высыпаться, повышать иммунитет. Эти советы у всех на слуху, тем более непонятно, почему мы не следуем им. Конечно, основное место на первом этапе лечения занимали травы. Причем и здесь Америку открывать не понадобилось: я пользовалась самыми известными рецептами. Первое время я пила настой:

> пустырник, сушеница топяная, цветы боярышника, взятые поровну. Приготовить смесь, 2 ст. л. сбора залить 0,5 л кипятка и дать настояться в течение ночи. Процедить и пить по 1/2 стакана три раза в день. Этот настой я пила по две недели, затем делала перерыв на 10 дней и снова пила. И так до полной стабилизации давления.

Вот только этих простых мер мне хватило, чтобы не стать гипертоником. Мало того, я поняла простую вещь: как только начинаешь чем-то болеть, надо немедленно спросить себя: а что я делаю не так? И быстренько менять что-то в своей жизни.

Наталия Сергейченко,
г. Владимир

Как-то во время простуды у меня разболелись зубы – с одной стороны челюсть заломило так, что даже в ухо и голову отдавало. Я таблеток наглоталась, и через некоторое время боль вроде бы утихла. Когда я поправилась, пошла к зубному врачу, чтобы понять, какой зуб был источником моих мучений. Врач сказал, что с зубами у меня проблем нет, а боли были из-за невралгии тройничного нерва. Через месяц эта жуткая боль возникла снова. Мне пришлось обратиться к невропатологу для того, чтобы он выписал лекарства. Я бы хотела обойтись народными методами, но не знаю, могут ли они помочь в моем случае.

Валентина Олеговна Киселева, г. Петрозаводск

Отвечает Инна Листок – специалист по естественным методам оздоровления, психолог

Стреляющая невралгия

ЧТО ПРОИСХОДИТ ПРИ НЕВРАЛГИИ

Уважаемая Валентина Олеговна, от невралгических болей действительно очень трудно избавляться, так как при этом заболевании поражаются чувствительные волокна какого-либо нерва и часто обычные обезболивающие не помогают. Источником невралгии может быть не только переохлаждение, но и общие нарушения обмена веществ в организме, травмы, патологии в позвоночнике, проблемы в окружающих нерв тканях, интоксикации. В связи с этим в процессе лечения невралгии важно понять истинную причину болезни и избавиться от нее.

Боль при невралгии может быть ноющей и тупой, но чаще она бывает приступообразной, стреляющей. Иногда болевые ощущения сопровождаются онемением участка вокруг больного нерва, чувством холода в нем, побледнением кожных покровов. Нередко боль отдает в соседние органы и ткани.

ОТ ЗАТЫЛКА ДО ПОЯСНИЦЫ

Невралгии можно классифицировать в зависимости от нерва, который поражает болезнь – например, невралгия тройничного нерва, затылочная невралгия, межреберная.

Тройничный нерв имеет три ветви, и, например, при переохлаждении или воспалении поражается обычно одна или две из них. Боль может появляться в виде прострела и отдавать практически во всю голову, что очень болезненно. Если поражается узел нерва, то острая и жгучая боль становится постоянной, могут появиться герпетические высыпания на коже вдоль нерва. Болевые ощущения могут сопровождаться и другими нарушениями – спазмами лицевых мышц, светобоязнью, слезотечением, усилением слюноотделения, нарушениями вкусовых ощущений.

Причинами затылочной невралгии обычно является переохлаждение головы (особенно после бани или бассейна) и остеохондроз шейного отдела позвоночника. Простуды, инфекции также могут вызвать появление острой боли в затылке, которая проявляется вдруг при резком движении головы.

Общие переохлаждения, инфекции и простуды могут являться и причинами другого вида невралгии – межреберной, при которой боли возникают по ходу межреберных промежутков и отдают в плечо, руку или лопатку. При кашле или глубоком вдыхании боль усиливается.

МАССАЖ И ТЕПЛО

В традиционной медицине невралгию пытаются лечить с помощью физиотерапевтических процедур, витаминных препаратов и болеутоляющих средств. Очень хорошо помогает массаж и тепловые процедуры. Сначала прогрейте больное место с помощью грелки в течение 5 минут (если нет противопоказаний для прогревания). Затем разомните окружающие мышцы общими массажными движениями – растираниями и разминаниями (примерно минут 10), а затем приступайте к точечному воздействию. Надавливайте на каждую из болезненных точек по 5 минут. После массажа можно сделать себе компресс из водки.

Фитотерапия может помочь травами, оказывающими раздражающее, согревающее и противовоспалительное воздействие. Желательно принимать травы, снимающие воспаление, и вовнутрь. При любом лечении нельзя забывать про причины, вызвавшие болезнь – необходимо вовремя лечить зубы и десны, носовые пазухи, избегать простуд и инфекций, не переохлаждаться длительное время, контролировать состояние позвоночника. При травмах и опухолях лечение должно проводиться в сотрудничестве с врачом, чтобы до конца устранить причину, вызвавшую невралгические боли.

ФИТОТЕРАПИЯ И НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА

- Самым известным народным рецептом от невралгических болей является сваренное вкрутую куриное яйцо – половинки горячего яйца прикладываются к наиболее болезненным точкам. Считается, что когда яйцо остынет, то боль пройдет. Конечно, одного этого средства недостаточно.
- При невралгии тройничного нерва измельчите на терке красную свеклу, заверните в марлю или тонкую ткань, чтобы получился тампон, и положите его в ухо на два–три часа. Можно просто закапать несколько капель свекольного сока в ухо. Так же можно использовать и лук. Только тампон кладется в ухо максимум на полчаса–час, чтобы не вызвать ожог.
- Отварите молодую кору осины и влейте отвар в ванну. Принимайте лечебную ванну каждый вечер при межреберной невралгии. После ванны хорошенько укутайтесь и полежите.
- Во время приступа боли положите на льняной лоскут несколько зеленых листьев герани и прибинтуйте к больному месту, сверху накройтесь теплым платком. 2–3 раза замените листья на свежие. Обычно через 1,5–2 часа боль стихает.
- 1 ст. л. мяты перечной залейте 1 стаканом кипятка и варите 10 минут, процедите и пейте по 0,5 стакана 2 раза в день – утром и перед сном. Это успокоит боль.
- Для снятия воспаления хорошо попить сбор трав: шалфей, ромашка, зверобой, полевой хвощ, мята. Все смешивается в равных частях. 1 ст. л. сбора надо залить стаканом кипятка, настоять, принимать по 1/3 стакана 3 раза в день между едой.

ОДИН ЗА ВСЕХ, А ВСЕ?

Смешно вспоминать, но во времена моей молодости бытовала поговорка: «Один за всех, а все за одного». Теперь-то дух коллективизма не только не приветствуется – наоборот, всячески искореняется самой жизнью. Какое там – за всех! Только и смотришь, как бы тебя самого не отставили в сторону, особенно на работе.

Раньше, бывало, в отпуск собираешься, как на праздник. Вся семья заранее планировала совместную поездку, например, к морю. Заранее так подгадывали время, чтобы отдохнуть вместе. Теперь не каждый раз и в отпуск-то соберешься. Во-первых, трудно выполнить всю работу вперед, так как практически ни с кем нельзя договориться на подмену. Никто не согласится выполнять твои обязанности, пока тебя нет, может быть, только за деньги. Жесткая конкуренция, так сказать. То же самое – с больничными. Пойди-ка ты поболей! Придешь, а твое место уже занято тем, кто поздоровее. Вот и лечишься на бегу. С простудой или насморком вообще считаться не приходится, все



переносишь на ногах. Сейчас, когда осень в любой момент может одарить нас затяжными дождями, простудиться легко. И тогда, если заболеешь, рискуешь остаться один на один с такими вот тяжелыми мыслями.

А ведь когда-то заболевшего человека обязательно навещали товарищи с работы. Профсоюзная организация строго за этим следила. И если требовалась помощь деньгами или продуктами, ее оказывали. Было тогда чувство защищенности. Никому не приходилось переживать по поводу временно оставленной работы, потому что твое место всегда оставалось за тобой. И вообще, коллективизм, провозглашенный в Кодексе строителей коммунизма, который сегодня всячески высмеивают, оказался не таким уж показным.

До сих пор помню, как мы всем цехом выезжали по выходным в лесные походы за грибами и ягодами, на рыбалку, а не только на уборку урожая в колхозы. Да и те осенние работы всегда вспоминаю с улыбкой. Да, приходилось много трудиться, зато мы успевали подружиться, получше узнать друг друга. Сейчас такого нет. Новые корпоративные мероприятия обычно сводятся к посиделкам в ресторане. Мне кажется, мы уходим от своих корней. Западный индивидуализм нам чужд. Испокон веков люди у нас и радость, и горе делили со всеми: с колхозом, соседями, товарищами по работе... А теперь многие даже не знают соседей в лицо. Когда я смотрю наши старые фильмы, думаю вот о чем: когда-то все мы были добрее.

Нина Ивановна Добычина,
г. Пермь

УЧИТЬСЯ ИЛИ МУЧИТЬСЯ?

Снова дети пошли в школу, снова начался их рабочий учебный год, и снова продолжаются мучения родственников. Я имею в виду не только родителей, но и дедушек с бабушками, которые должны обеспечить учебный процесс.

Начнем с учебников. В этом году мой внук перешел в другую школу в связи с переездом всей семьи в новую квартиру. Так оказалось, что те учебники, которые мы купили в конце прошлого учебного года, почти все не подходят для новой школы. Помнится, раньше все дети учились по одной программе и по одним учебникам, и были вполне грамотными. Мне кажется, нынешние дети выходят из школы менее образованными, чем тогда, когда еще все носили единую форму и учились по одной программе. Неграмотность становится неким признаком молодежной «культуры», если судить по тому, как молодые люди общаются в Интернете – слова пишут, как слышат. Вроде шутка, а на деле грустно, ведь так можно незаметно забыть родной язык.

У меня создается впечатление, что выпускные классы с первого сентября начинают зубрить таблицы наподобие тех, что предстоит им тестировать на ЕГЭ. Я могу ошибаться, мой внук пошел только в шестой класс, но я уже начинаю думать о том, что надо дополнительно заниматься его образованием. Он учится в обычной школе. Сегодня это не престижно. Обеспеченные родители стараются пристроить своих детей в школы с определенным уклоном. Часто не понимая, нужен ли этот уклон их ребенку. А чтобы попасть в хорошую школу, еще весной надо стоять ночами под дверями этой школы, чтобы не прозевать номер своей очереди в предварительном списке. Есть еще один способ – дать взятку. Разве раньше такое было? О чем думают в нашем министерстве образования?! Нам пришлось менять школу в связи с переездом уже летом, и внука не брали ни в одну приличную близлежащую школу – нигде не было мест. Пришлось сыну в одной из школ пообещать «подарок для школы». Конечно, мы хотим, чтобы наш внук поступил в институт. Но и здесь проблема: с каждым годом в вузах бюджетных мест все меньше. Надеюсь только на то, что внук вырастет умным и пробьется.

Иногда мне кажется, что многочисленные реформы нашей школы проводятся не для истинной пользы, а для самих реформаторов. Вот такие грустные мысли в начале нового учебного года меня одолели. Главное, что сама я ничего изменить не могу. Могу только с помощью своих знаний помочь внуку стать образованным человеком.

Римма Федоровна Бухарова,
г. С.-Петербург

Дорогие читатели! Если у вас есть приятные воспоминания о добрых, полезных традициях – пишите. Давайте попробуем вместе их возродить.

Бактерии,

В XX в. люди едва не добились полной победы над патогенными микробами благодаря открытию антибиотиков. Но микробы тоже не дремали, и к концу века многие из них приобрели устойчивость к антибиотикам. Тут-то и оказалось, что пробиотики – препараты живых бактерий – порой способны помочь там, где антибиотики бессильны. Что же это за удивительные бактерии и как ими пользоваться? Отвечает врач-бактериолог высшей категории, зав. бактериологической лабораторией городской больницы г. Красноярска Г.Т. ЭРИКСОН.

– Галина Тимофеевна, что представляют собой пробиотики и зачем они нам сегодня нужны? Жили же как-то без них...

– Без пробиотиков, точнее, без живых бактерий, из которых они состоят, мы не жили никогда, потому что именно эти бактерии работают в кишечнике каждого человека. Они чрезвычайно важны для поддержания нашего здоровья. А словом «пробиотики» ученые называют препараты, содержащие живые молочнокислые бактерии, польза которых для здоровья клинически доказана. Пробиотики были открыты еще в конце XX века, но широко стали применяться только сейчас, когда стала очевидной неэффективность многих антибиотиков в борьбе с патогенными бактериями.

– Напомните, пожалуйста, какие бактерии обитают в нашем кишечнике.

– В кишечнике здорового человека обитает огромное количество бактерий. Все они относятся к двум группам: облигатные (обязательные) и условно-патогенные.

Облигатные бактерии – это нормальная микрофлора кишечника, их часто называют «полезными», или «хорошими» бактериями. В нашем кишечнике незаметно для нас работает около 3 кг таких бактерий. К ним относятся, главным образом, нормальная кишечная палочка и лактобактерии с бифидобактериями – множество разных видов и штаммов. Некоторые из них особенно благотворно влияют на здоровье человека, поэтому их используют для создания лекарственных препаратов или БАДов, называемых пробиотиками. Пробиотики – это и есть те штаммы лакто- и бифидобактерий, польза которых для здоровья человека клинически доказана.

2-я группа обитателей здорового кишечника – условно-патогенные бактерии. Они могут жить там, не причиняя особого вреда, но при определенных (благоприятных для них) условиях начинают активно размножаться. Это приводит к превышению их предельно допустимого количества, и тогда они могут стать причиной кишечной инфекции (как, например, стафилококк у недоношенного новорожденного ребенка).

– А чем в этом смысле отличается кишечник нездорового человека?

– В нем можно обнаружить патогенные бактерии, относящиеся к третьей группе обитателей кишечника. Попадая в желудочно-кишечный тракт, они, как правило, вызывают кишечные инфекции. Например, сальмонелла вызывает сальмонеллез, шигелла – дизентерию.

Нарушение качественного или количественного состава нормальной микрофлоры кишечника называют дисбактериозом. Обычно о дисбактериозе мы говорим в тех случаях, когда в кишечнике уменьшается количество полезных микроорганизмов, прежде всего лакто- и бифидобактерий, и увеличивается количество условно-патогенных бактерий, занимающих их место.

– Вы сказали, что полезных бактерий в кишечнике едва ли не три килограмма. Зачем мы им – понятно: они кормятся «отходами» с нашего стола. Но какая польза нам от них?

– Давайте рассмотрим функции полезных бактерий, и тогда будет ясно, для чего они нам и в каких случаях целесообразно их использовать. Во-первых, бифидо- и лактобактерии активно участвуют в пристеночном пищеварении, регулируют скорость прохождения пищи по желудочно-кишечному тракту. Запоры, поносы, при которых нарушается усвоение питательных веществ и организм испытывает дефицит витаминов и микроэлементов, ухудшение состояния волос, ногтей, кожи – все это очень часто связано с нарушениями кишечной микрофлоры. Поэтому пробиотики рекомендуются при любых, даже временных неполадках в работе кишечника.

Во-вторых, полезные бактерии активизируют всасывание витамина D, кальция и железа, а значит, препятствуют развитию рахита у детей, остеопороза и железодефицитной анемии. С другой стороны, они участвуют в удалении кишечных ядов и связывают токсичные химические соединения, способные вызывать рак. И вообще, защитная функция полезных бактерий является одной из основных.

– От чего же они могут нас защитить?

– Прежде всего от болезнетворных бактерий. Причем бифидобактерии прочно связаны со слизистой оболочкой толстого кишечника и создают на ней защитный барьер от патогенных микроорганизмов, а лактобактерии таким же образом защищают тонкую кишку. К тому же они синтезируют целый ряд антибиотикоподобных веществ и способствуют образованию антител. Вот и получается, что если этих бактерий в организме недостаточно, то люди, особенно дети, часто болеют, в том числе тяжелыми кишечными инфекциями. Поэтому мы рекомендуем пробиотики после лучевой терапии или длительного лечения антибиотиками, которые убивают полезные бактерии вместе с вредными, а также после перенесенных кишечных инфекций.

– Следует ли из этого, что пробиотики надо давать в процессе лечения антибиотиками?

– Именно так. На фоне лечения антибиотиками пробиотики предупреждают развитие дисбактериоза различных слизистых человека (кишечника, половых органов). К тому же они защищают клетки печени от негативного воздействия антибиотика.

Полезные бактерии закисляют среду в кишечнике и тем самым подавляют размножение условно-патогенных и патогенных микроорганизмов, например, протея и сальмонеллы.

– Какие еще функции выполняют пробиотики?

– Лакто- и бифидобактерии участвуют в синтезе в организме важнейших для нас веществ: аминокислот, белков, витаминов и т.д. Они облегчают течение аллергии, которая, по последним данным, напрямую зависит от состояния микрофлоры кишечника. Поэтому препараты этих бактерий рекомендуется давать детям, беременным и кормящим женщинам в качестве профилактики ал-

несущие здоровье



лергии и астмы. В комплексное лечение аллергических заболеваний у детей обязательно входит коррекция дисбактериоза кишечника. За рубежом пробиотики широко применяются для беременных женщин, чтобы подготовить их родовые пути к предстоящим родам.

– Правда ли, что от полезных бактерий зависит иммунитет?

– В огромной степени. Дело в том, что 70% клеток, отвечающих за иммунитет, находится у нас именно в желудочно-кишечном тракте. Это настоящая «фабрика иммунитета». А бифидо– и лактобактерии стимулируют размножение и повышают активность иммунных клеток – лимфоцитов, макрофагов, моноцитов. Они помогают организму в борьбе с опухолевыми заболеваниями и предупреждают развитие вирусных инфекций.

Если ребенок часто простужается или заражается разными инфекционными болезнями, то вполне вероятно, что у него нарушена микрофлора кишечника. В таких случаях необходимо давать пробиотики, которые увеличивают защитные функции организма.

– Если человек принял курс пробиотиков, можно ли считать, что теперь он полезными бактериями обеспечен?

– К сожалению, пробиотики, введенные извне, не поселяются в кишечнике навечно. Их нужно принимать с пищей регулярно и долго, чтобы почувствовать их положительный эффект на здоровье. А перед этим пройти хороший курс очищения кишечника, в том числе от условно-патогенной микрофлоры. Эффект вы сможете заметить уже после 3-4 недель терапии бактериями, а устойчивый результат наступит приблизительно через три месяца. В идеале применение пробиотиков должно стать хорошей повседневной привычкой, оберегающей ваше здоровье.

– Сегодня на прилавках магазинов продаются кисломолочные продукты с приставками «био-» или «бифидо-». Действительно ли они так полезны?

– На мой взгляд, полезность кисломолочных продуктов с пробиотиками сильно преувеличена. Далеко не все они действительно содержат живые бактерии, потому что многие из продуктов подвергаются термической обработке для увеличения сроков хранения. У продуктов с пробиотиками срок хранения составляет всего 1-2 дня. Уже через 2 дня содержание лакто– и бифидобактерий в них уменьшается в 100 раз, а значит, уменьшается и польза. Надписи «йогуртер», «йогурт-крем» и т.п. на молочных продуктах говорят о том, что эти продукты прошли термическую обработку, и живых пробиотиков там не осталось. Кроме того, храниться продукты с пробиотиками должны в холодильнике с температурой от + 2 до +6 °С, иначе бактерии погибнут и польза от такого «биокефира» будет не больше, чем от обычного.

Отсюда вывод: «живые» кисломолочные продукты – не миф, но чтобы отыскать их на прилавке, надо очень постараться. Желательно также, чтобы найденный вами продукт с живыми еще пробиотиками не содержал искусственных красителей, ароматизаторов и консервантов, особенно если он предназначен для детского питания.

– А вообще-то содержат ли наши кефиры, йогурты, ряженка, простокваша молочнокислые бактерии?

– Содержат. Кефир получают через 20 часов после добавления к молоку специальной закваски – кефирного грибка. Это смесь молочнокислых стрептококков, палочек и дрожжей. Йогурт получается в результате заквашивания смеси молока и сливок – кстати, поэтому в нем больше жиров, белков и выше калорийность – болгарской палочкой (один из видов лактобактерий) и термофильным стрептококком. Ряженка тоже изготавливается из смеси молока и сливок, в которую после трехчасового томления при 95 °С добавляется специальная молочнокислая закваска. А простоквашу готовят при помощи молочнокислого стрептококка. Особенность простокваши – в меньшей кислотности по сравнению с другими кисломолочными продуктами.

Что же касается молочнокислых продуктов, на упаковке которых написано, что они обогащены пробиотиками, то если туда добавлены молочнокислые бактерии в виде бактериальных заквасок, то я бы к этой информации отнеслась осторожно.

– Почему же все-таки нельзя пробиотики в виде препаратов или биологически активных добавок заменить хорошими, свежими молочнокислыми продуктами с бактериальной закваской?

– Во-первых, количество молочнокислых бактерий в биопродуктах в сотни, а то и в тысячу раз ниже, чем в лекарственных препаратах или БАДах с пробиотиками. Поэтому не стоит ожидать от них выраженного пробиотического эффекта. Во-вторых, и это главное, высокая кислотность в желудке для лакто– и бифидобактерий губительна, а лекарства и БАДы с пробиотиками, как правило, защищены специальными капсулами, которые предотвращают их переваривание в желудке и позволяют им добраться живыми и невредимыми до кишечника, где они и поселяются.

– Значит, надо идти в аптеку и покупать там какие-то концентраты бактерий?

– Видите ли, для назначения бактериальных препаратов нужны определенные показания. К тому же выбор лекарственных препаратов-пробиотиков и БАДов-пробиотиков велик, но эффективность их разная. Конечно, лучше покупать БАДы от ведущих мировых компаний-производителей, не содержащие ни дрожжей, ни красителей, ни ароматизаторов, ни консервантов. Эти вопросы решаются с помощью специалиста. Для употребления же кисломолочных продуктов, приготовленных с использованием молочнокислых бактерий, особых показаний не требуется. Но и рассчитывать, что они произведут волшебный эффект на здоровье, не надо.

Беседовал Александр Герц

Один в своем домике

Окончание войны и победу я встретил в наступлении на г. Грау (Австрия), а 25 мая 1945 года мне исполнилось 20 лет. Теперь я вдовец, инвалид войны. Живу один в своем домике с участком на окраине города. Из окна виден лес. Жду женщину, согласную прожить со мной оставшиеся дни, – милую, добрую, ласковую, аккуратную и не возражающую против близости подругу. Мой рост 175 см, вес 73 кг, внешность обычная. Без вредных привычек, не жадный и не скандальный. Люблю общаться.

Адрес: Мирончено Ивану Васильевичу, 62433, Украина, Харьковская обл., г. Люботин, ул. Соревнования, д. 72. Тел. 8-050-939-54-45

Поговорить не с кем

Мне 60 лет, чувствую себя одинокой, никому не нужной. Воспитана государством, приемные родственники не роднятся... Поговорить не с кем, стены давят, радости нет. Инвалид с детства.

Адрес: Марочкиной Вере, 462429, Оренбургская обл., г. Орск-29, ул. Горького, д. 114а, кв. 82

Где ты, моя половника?

Пишет вам инвалид по зрению. Различаю только силуэты, обслуживает меня отдел социальной защиты. Иногда удается послушать вашу газету, если кто-то почитает, и она мне очень нравится. Мне 43 года, рост 170 см, худощав, очень давно одинок и очень устал от этого. Хочется дарить нежность, любить и быть любимым, да и веселее вместе. Где ты, моя половинка?

Егоров Алексей, тел. 8-49-232-5-14-72

Мечтаю найти друзей

Очень хочу иметь друзей, подруг. Я на пенсии, 57 лет, 40 лет почтового стажа.

Адрес: Овчинниковой Валентине Владимировне, 617140, Пермский край, г. Очер, д/в

Надоело одиночество

Надеюсь познакомиться с женщиной от 75 лет. Есть, конечно, дети, но у них своя жизнь. Пока делаю по дому все, справляюсь. Мне 85 лет, рост 170 см, вес 75 кг, начинаю седеть, без особых болячек. Совсем без вредных привычек. Живу в двухкомнатной квартире. Желательно, чтобы и у вас была квартира. Но на переезд не согласен. Подумайте, как лучше: вдвоем или в одиночестве? Хитрых, жадных и полных прошу не беспокоить. На сотовые телефоны звонить не смогу. Пожалуйста, вложите в письмо конверт с обратным адресом.

Адрес: Иванову Михаилу Александровичу, 614023, г. Пермь, ул. Байкальская, д. 3/2, кв. 36. Тел. 8342-251-35-36

Поможем друг другу советом

Ищу родственные души, подруг по переписке – только женщин среднего и старшего возраста для общения и добрых советов. Прошу мужчин меня не беспокоить. Я поэтесса, страдаю посттравматическим стрессовым расстройством. Есть сын, мы оба любим природу, животных.

Адрес: Гущенской М.Б., 191124, г. Санкт-Петербург, д/в

Хочу быть нужной

Познакомлюсь с верующим благочестивым мужчиной, который при крещении давал обещание служить Богу доброй совестью, в чьем сердце горит огонь Божий. Желательно с вдовцом от 50 до 57 лет, который, как и я, придерживается здорового образа жизни, а также имеет свой домик. Вы трудолюбивы, не зануда и не жадный, способны понимать других и стремитесь расти духовно. Мне 49 лет (164-84), люблю спортивный образ жизни, заботливая. Хочу быть нужной.

Тел. 8-905-185-19-62

Надеюсь создать семью

Для создания семьи познакомлюсь с одинокой, доброй женщиной 40-50 лет, рост 160-165 см, можно с детьми, с инвалидностью. Вы желательно из сельской местности, из Липецкой или Воронежской области, согласны на переезд ко мне. Мне 46 лет, рост 162 см, не курю, инвалид 2-й группы. Разведен, детей нет, одинок. Живу в сельской местности, есть собственный дом.

Адрес: Гуркову Владимиру, 399510, Липецкая обл., Долгоруковский р-н, д. Ильинка. Тел. 8-961-032-00-49

Светочка, отзовись!

Разыскиваю свою подругу Аветисян Светлану Сергеевну, 1940 г. рождения. Жила она в Краснодаре с сыном Артуром и мужем Рачиком (он армянин). После смерти мужа переехала с сыном в г. Сталино (1-я линия, дом и квартиру не помню). Светочка, милая, отзовись! Мы с тобой виделись в г. Краснодаре лет 10 назад на даче у брата моего, когда я жила там с сыном.

Баландина Александра Ивановна, г. Сочи, тел.: 98-19-80 (дом.), 8-918-300-44-35 (сот.)

Жизнь у нас одна

Шесть лет назад трагически погиб мой муж. Сначала была безысходность, но вот боль улеглась, и одиночество одолело. Мне 51 год. Обращаюсь к мужчинам, ровесникам и старше. Задумайтесь: жизнь у нас одна, притом не так много ее осталось. И очень важно, оставшись волею судьбы одиноким, найти человека, который близок по духу. С которым просто интересно будет жить, а не считать, у кого больше денег, квартир, машин и меньше проблем. Может, и я найду единомышленников, друзей или близкого человека.

Екатерина, Киевская обл., тел. 8-096-702-00-40

Мир не без добрых людей

Обращаюсь к православным жителям г. Орска Оренбургской области. В вашем городе живет одинокая женщина. Ей 60 лет, у нее больные ноги. Порой некому сходить в магазин за хлебом. Может быть, кто-то поможет ей исповедаться, причаститься, собороваться? И в бытовых вопросах тоже. А может, кто-то пригласит в гости, чтобы ей не было так одиноко? Надеюсь, что мир не без добрых людей. Только, пожалуйста, без меркантильных интересов. Пишите и звоните мне.

Адрес: Матвеевой Людмиле Николаевне, 143988, Московская обл., г. Железнодорожный-8, мкр-н Павлино, д. 25, кв. 167. Тел. 8-496-304-10-19

Разыскиваю родных

Разыскиваю детей моего брата, Воронина Леонида Павловича 1939 года рождения (он умер давно). Разыскиваю племянницу Воронину Наташу 1963 или 1964 года рождения, Воронину Люсю (между ними 2 года разницы). Прошу откликнуться и племянника Воронина Виктора Леонидовича 1966 или 1967 года рождения. Он жил в г. Выборге Ленинградской области, а родился в с. Старый Аманак (Куйбышевская обл., Похвистневский р-н).

Адрес: Каневец (Ворониной) Тамаре Павловне, 446300, Самарская обл., г. Отрадный, ул. Степная, д. 15, кв. 1

Вместе до смертного часа

Иногда от страха за одинокую старость нам кажется, что все, конец. Но нас Господь поднимет, утешит. Познакомлюсь с мужчиной 55-60 лет, вдовцом, можно без жилья, чтобы нам быть вместе до смертного часа. Исключение – алкоголики, матерщинники, развратники, не любящие Бога. Вдова, 59 лет, здоровье слабое, 2-я группа инвалидности. Есть домик с садом.

Адрес: Уткиной Галине, 431350, Мордовия, г. Ковылкино, ул. Урицкого, 69

Общаюсь только с родными

Мне 22 года, рост 170 см, инвалид 2-й группы, без вредных привычек, женат не был. Не работаю, сижу дома. Зимой слушаю музыку и смотрю телевизор, а летом хожу за грибами, люблю фотографировать. Друзей нет, общаюсь только с родными. Хочу познакомиться с девушкой от 20 до 25 лет, не пьющей, не курящей, можно тоже со 2-й группой инвалидности. Внешность значения не имеет.

Адрес: Степочкину Александру Сергеевичу, 301273, Тульская обл., Киреевский р-н, п. Бородинский, ул. Пушкина, д. 11, кв. 57. Тел. (сот.) 8-905-626-30-93

Трудности укрепляют дух

Хочу познакомиться с верующей женщиной, незлобивой и целеустремленной, которая умеет с оптимизмом смотреть даже на негативные вещи. У меня была подруга, в которой я, к сожалению, ошиблась. Верю, что Бог дает нам трудности для крепости духа. Ищу подругу по переписке с такой же жизненной позицией. Сразу предупреждаю, что я посещаю не православную церковь. Но, по-моему, каждый человек имеет право на свободу вероисповедания. Мне 41 год, есть муж и дочь Наталья (16 лет). Очень люблю петь, сочинять стихи, бывать на природе.

Адрес: Ольге, 187460, Ленинградская обл., Волховский р-н, с. Паша, ул. Вокзальная, 8

На всю оставшуюся жизнь

В моем возрасте (за 60 лет) очень трудно найти родственную душу. Хотелось бы встретить человека простого, честного, скромного, который умел бы понимать и прощать. Чтобы нам жить друг для друга все оставшиеся годы. Корыстные цели для меня неприемлемы. О себе: 60 лет (160/60), детей не было (операция), веду здоровый образ жизни, уже 20 лет собираю травы. Люблю музыку, литературу, театр. Умею шить, вязать, вышивать и готовлю неплохо. Чистоплотна, образование высшее. Звонить можно с 18 до 22 часов.

Адрес: Кирилловой Н.Л., Краснодарский край, г. Геленджик, Главпочтамт, д/в. Тел. 8 (929) 849-06-07

Отзовись, мой единственный!

Мне 57 лет, рост 155 см, вес 50 кг. Обыкновенная женщина, которой очень хочется семейного счастья. Живу со старенькой мамой в своем доме. Вроде все есть, но душа тоскует от одиночества. Не курю, не пью, не люблю грубость и стараюсь жить чувствами. Люблю домашний уют, животных, природу. Замужем была дважды. Первый муж умер, так и не увидев сына. Второй муж после 15 лет совместной жизни предал меня ради рюмки алкоголя. И я 5 лет одна. Ты устал, хочешь тепла и любви, ты умеешь ценить женщину? Звони! Тебе от 55 до 65 лет, рост не ниже 160 см. Переезд пока невозможен. Алкоголикам, наркоманам, тунеядцам лучше не беспокоиться!

Галина Михайловна, тел. 8-960-846-53-06

Интересуюсь сельским хозяйством

Пенсионер, 65 лет (174-70), познакомлюсь для общения с жителями села, держащими небольшое хозяйство, для взаимопомощи в ремонте, огородничестве.

Адрес: Халтурину Ивану А., 357100, Ставропольский край, г. Невинномысск, ул. Степная, 2а, кв. 8. Тел. 8-865-543-84-72

Протянем руку помощи

Если вы пенсионерка и малоимущая, не отчаивайтесь. Попробуем подружиться и переписываться! Я тоже пенсионерка. Здоровье поддерживает фруктовый сад, виноград. Если вы не прочь познакомиться, а в дальнейшем встретиться, пишите.

Адрес: Дорофеевой Миле Петровне, 352101, Краснодарский край, г. Тихорецк, ст. Фастовецкая, ул. Азина, 49

ДОЛЖНА ВЫЖИТЬ

Одна воспитываю троих детей. Кроме меня, у них никого нет. Мне поставили диагноз рак молочной железы 2-й степени с метастазом в щитовидную железу. Помогите Христа ради!

Адрес: Парамоновой Елизавете Рэмовне, 428023, Чувашская Республика, г. Чебоксары, д/в

ОСТРЫЙ ТРОМБОЗ ВЕН

Сыну 19 лет, у него острый двусторонний флеботромбоз ног. Прошу откликнуться людей с диагнозом острый тромбоз нижней полой вены. Поделитесь опытом, как выжить с таким заболеванием, чтобы ситуация не повторилась. Сын принимает таблетки.

Адрес: Елене, 403530, Волгоградская обл., г. Фролово, ул. Свердлова, д. 52. Тел. 8-987-657-01-27

ОТМИРАЮТ НЕРВНЫЕ КЛЕТКИ

Христом Богом прошу, помогите мне, родных и друзей у меня нет. Заболела в сентябре 2003 года, а в 2004 году поставили диагноз инфекционно-аллергическая полинейропатия. Что это такое, не знаю. В ногах силы нет, не могу ходить. Несколько секунд могу постоять, если за что-то держусь. Капельницы и таблетки не помогают, становится все хуже. Я в отчаянии, а мне всего-то 52 года. Пью травы – сабельник и успокаивающие. Невролог сказала, что моя болезнь не лечится, отмирают нервные клетки в позвоночнике.

Адрес: Калашниковой Татьяне Ивановне, 678956, Республика Саха, Алданский р-н, Томмот-3, ул. Школьная, д. 1, кв. 6

КИСТЫ И КАМНИ В ПОЧКАХ

Уже 3 года у меня кисты на почках. Пила сок лопуха, сок и настой чистотела – не помогает. И еще камни в почках. Кто избавился от этих болезней, напишите, пожалуйста. Доброго вам здоровья!

Адрес: Алотиной Твтьяне Ивановне, 241050, Брянская обл., г. Брянск, ул. Дуки, д. 5, кв. 42

ПОМОГИТЕ СОВЕТОМ!

У меня подергивания головы, мышц лица, боли и ограничение движений в шее. Не могу долго сидеть, стоять, сильные скачки артериального давления, перебои с сердцем (экстрасистолы), головные боли. Диагноз: последствия нейроинфекции с поражением подкорки, мышечная дистония, энцефалопатия, астения, шейный остеохондроз, нестабильность позвонков С2-С3, С3-С4, С5-С6, ротационный подвывих 1-2-го шейных позвонков, гипертония 2-й степени, экстрасистолия, пароксизмальная фибрилляция предсердий. Прошу помочь советами, рекомендациями по лечению. Мне 60 лет.

Адрес: Волнухину Н.М., 610901, Кировская область, п/о Нижнее Ивкино, п. Колос, 4-8

НОГИ ПОДКАШИВАЮТСЯ

Вот уже два года меня мучает остеохондроз левого тазобедренного сустава, шейного отдела позвоночника и атеросклероз головного мозга. Когда иду, шатает во все стороны, могу упасть, ноги подкашиваются в коленях. Дома делаю зарядку, но очень устаю. У меня левая нога была ранена, но работала исправно, и вот уже 2 года барахлит. Ноги отекают. За ночь немного спадает отек, а днем увеличивается. Может, ванночки какие, примочки, аппликации или травы помогут? Пожалуйста, подскажите, что делать, чтобы можно было ходить!

Адрес: Лапицкому Ивану Емельяновичу, 246028, Беларусь, г. Гомель, ул. Старо-Черниговская, д. 15, кв. 29

ПОДСКАЖИТЕ НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА!

Мне 68 лет, сильный шум, звон в ушах, пропадает слух. Когда что-то спрашивают, я не понимаю, теряюсь, а от этого только хуже слышу. Еще у меня заболевание прямой кишки, направили к онкологу. Беспокоят сильные запоры, стул бывает чуть слизистый, кровянистый. Я уже заволновалась: сон плохой, тревога, страх, ничего делать не хочется. У кого были такие заболевания? Может, кто-нибудь знает народные средства? Подскажите, пожалуйста, люди добрые!

Адрес: Картавцевой Устине, 394052, г. Воронеж, ул. Матросова, д. 38

НАДО ПОДНИМАТЬ ДЕТЕЙ

Мне 37 лет, хороший муж и трое сыновей (17, 14 лет, 3 года 10 месяцев). Болезнь, как говорится, не спрашивает: стала сильно кружиться голова, шум не прекращается, частые головные боли, из дома не могу выйти. Обследование показало вертебробазилярный синдром по гипертоническому типу, шейный остеохондроз и др. Поставили и диагноз панкреатит. Если пью настойки, начинает болеть поджелудочная. Стало давить в области сердца, и женский цикл не через 28-30 дней, а через 18-22 (по анализам – ничего серьезного). Очень надеюсь на вашу помощь. Так хочу поднять своих детей, ведь маленькому будет всего 4 годика! И у них тоже проблемы со здоровьем.

Адрес: Макаровой Татьяне Н., 624300, Свердловская обл., г. Кушва, ул. Колхозная, 27

ХОЧУ БЫТЬ ПОЛНОЦЕННЫМ ЧЕЛОВЕКОМ

Я инвалид детства (2-я группа), диагноз детский ранний аутизм. Решила обратиться к вам за помощью, так как мне всего 20 лет, и я хочу быть полноценным человеком.

Адрес: Мухиной Раисе, 607628, Нижегородская обл., Богородский р-н, с. Лакша, ул. Центральная, д. 9, кв. 9

АТРОФИРУЮТСЯ МЫШЦЫ

Сыну 21 год, рос здоровым мальчиком, занимался спортом, а в 14 лет стал прихрамывать. В итоге диагноз спинальная амиотрофия Кугельберга-Веландер. Мышцы ног и рук атрофируются. Помогите, пожалуйста, если кто знает, как лечиться народными средствами. Кто преодолел этот недуг? Надеюсь и жду писем.

Адрес: Рагимовой Вере Васильевне, 619170, Пермский край, с. Юсьва, ул. Советская, д. 36, кв. 1

БЕСПОКОИТ ИШЕМИЯ

Мне 72 года, болезней очень много, но особенно беспокоит ишемия. Лечилась в поликлинике, эффекта никакого. Очень прошу, помогите, если есть народные средства. Болит не только сердце, но и грудь, и спина.

Адрес: Шагалкиной Нине Николаевне, 171255, Тверская обл., г. Конаково, пр. Ленина, д. 1, кв. 11

КТО СПРАВИЛСЯ С МИАСТЕНИЕЙ?

В 64 года у меня появилась эта болезнь. Опущение века, в глазах двоится, а голова, шея и руки слабеют. Дыхание захватывает так, что трудно глотать и пропадает голос. Хожу только у дома. Делали плазмофорез 5 раз, вводили гормональные лекарства,

а лучше лишь на время. Мне 69 лет. Хочется надеяться на то, что наступит день – и болезнь отступит, и можно будет гулять с внуками, радовать детей. Дорогие читатели, у кого такая же болезнь и кто знает, как с ней справиться народными средствами? Напишите мне, пожалуйста. Врачи не знают, как меня лечить.

Адрес: Леушкиной Валентине Владимировне, 171121, Тверская обл., Вышневолоцкий р-н, п. Красномайский, ул. Кирова, д. 27, кв. 45

У ДОЧЕРИ ВОЛЧАНКА

Дочери 22 года, заболела гриппом с высокой температурой. Положили в больницу, в итоге через 4 месяца поставили диагноз красная волчанка. Сейчас надо оформлять инвалидность. Я нигде не могу найти информацию об этой болезни. Говорят, неизвестно, как ее лечить. Я вас очень прошу, откликнитесь, если можете что-то рассказать об этой болезни! Может, есть народные средства? Буду рада любой информации.

Адрес: Ридной Антонине Николаевне, 652816, Кемеровская обл., г. Калтан, ул. Руставели, д. 23-1, кв. 6

ЗАМУЧИЛА МИГРЕНЬ

В 33 года меня замучили головные боли. В 15 лет поставили диагноз вегетососудистая дистония. Раньше просто ломило виски, а сейчас приступы мигрени с тошнотой и рвотой. Лежу с повязкой (мокрой, холодной) сутками, окна завешены (свет давит на глаза), лекарства не помогают. Я не замужем, приступы случаются ближе к женским дням. Кому удалось вылечиться? Ради Бога, подскажите лечение, любому совету буду рада!

Адрес: Абрамовой Ирине Петровне, 300045, г. Тула, ул. Староникитская, д. 105, кв. 33. Тел.: 8(4872)37-03-97 (дом.), 8-920-751-31-77 (сот.)

15 ЛЕТ НА КОСТЫЛЯХ

Мне 61 год, уже 15 лет передвигаюсь на костылях. У меня ревматоидный артрит, невыносимые боли во всех суставах, живу на обезболивающих. Был инфаркт миокарда. Сейчас ишемическая болезнь сердца, грыжа пищевода, гастрит, тонзиллит, холецистит, панкреатит, ущемление седалищного нерва, смещение позвонков. Недавно обнаружили в правом надпочечнике аденому 3,3 см, а в левой почке – кисту 3,1 см. Пиелоэктазия обеих почек (расширение почечных лоханок). Очень большой вес, а похудеть не могу, так как ограничена в движении. Дорогие читатели, прошу помочь любым советом. Может быть, смогу обойтись без операции на почках.

Адрес: Панариной Валентине Михайловне, 195426, Санкт-Петербург, Индустриальный пр., д. 17, корп. 3, кв. 275

ЗАРАБОТАЛ ГРЫЖУ

Мне 55 лет, не так давно заработал правостороннюю паховую грыжу. Операцию делать нельзя, инвалид 2-й группы, серьезное сердечное заболевание. Грыжа не очень большая, но бывают дни, когда она сильно болит. Слышал, что есть какие-то компрессы, мази и другие средства, которые полностью излечивают паховую грыжу. Мне посоветовали лечиться магнитом, но он не помогает. С нетерпением жду ваших рекомендаций.

Адрес: Старикову Владимиру Анатольевичу, 443074, г. Самара, ул. Аэродромная, д. 106а, кв. 45. Тел. 8(846) 262-85-29

КАК ЛЕЧИТЬ ПОЗВОНОЧНИК?

В позвоночнике, в поясничном отделе, у меня обнаружили 2 грыжи. Читала, что можно лечиться настойкой травы купены, но не смогла ее найти. В Москве на рынке боюсь покупать, потому что не знаю эту траву. И как правильно лечиться, тоже не знаю. Очень болят спина, бедро, колено. Еще сильно болит голова, часто пониженное давление, потому что шейный остеохондроз, сужение сосудов, плохо поступает кровь. Помогите, пожалуйста!

Адрес: Цвиниковой Агнии Валентиновне, 111020, г. Москва, ул. Боровая, д. 4, кв. 32

ПОМОГИТЕ ИЗВЕСТИ ХЕЛИКОБАКТЕР!

Люди добрые, бабулечки, очень вас прошу, помогите излечить хеликобактер. Антибиотики пила, провела курс лечения, а бактерию извести не могу. Буду рада любой весточке и очень надеюсь на вашу помощь.

Адрес: Мирхайдаровой Галине Николаевне, 450097, г. Уфа, ул. Заводская, д. 1-2, кв. 2

ХОЖУ С ТРУДОМ

Очень болит нога, ломит. У меня остеохондроз тазобедренного сустава 3-й степени. Уколы, таблетки помогают временно. Говорят, надо менять сустав, но, может, есть еще какое-то лечение?

Адрес: Лапич Надежде Алексеевне, 457100, Челябинская обл., г. Троицк, ул. Гагарина, д. 24, кв. 5

ОПЕРАЦИЯ ПРОТИВОПОКАЗАНА

Болею 3 года, у меня гиперплазия эндометрия матки. Нет ли у вас информации о народных средствах лечения этой болезни? Не хочется делать операцию, так как давление высокое, диабет 2-го типа, высокий сахар.

Адрес: Овсянниковой Валентине Егоровне, 305026, г. Курск, ул. Менделеева, д. 9-5, кв. 25

ГОЛОВА БОЛИТ НЕВЫНОСИМО

В течение 2 лет страдаю от невыносимой боли в голове. Виски давит весь день, не отпускает. На томографии все нормально, и никакое лечение не помогает. Помогите, пожалуйста, очень прошу!

Адрес: Захаровой Наталье Владимировне, 186200, Карелия, г. Кондопога, Октябрьское шоссе, д. 61, кв. 37. Тел. 8-960-215-17-81

АЛОПЕЦИЯ И ДИСТРОФИЯ СЕТЧАТКИ

Очень прошу откликнуться людей, знающих, как вылечить очаговую алопецию. Выпадают волосы. Может, есть средства не только наружные, но и внутренние? Откуда берется эта напасть? Еще поставили диагноз дистрофия сетчатки глаза. Делаю уколы, а зрение падает. Помогите!

Адрес: Заречной Н.А., 300041, г. Тула, ул. Вересаева, д. 4, кв. 25

НЕУЖЕЛИ ТОЛЬКО ОПЕРАЦИЯ?

Все пишут о позвоночной грыже, а о пупковой ничего не встречала. Она у меня в незапущенном состоянии. Очень надеюсь, что вы поможете, а то уже измучилась. Еще у меня опущение влагалища. Это так мучительно, а в нашем городке подобные операции не делают, надо ехать в областную больницу. Операции боюсь. Может, чем-то можно помочь? Ведь раньше бабушки все лечили, больниц не было. Буду надеяться на исцеление.

Адрес: Климовой Татьяне, 624740, Свердловская обл., г. Нижняя Салда, ул. Строителей, д. 1, кв. 9

Представляем ПРАВОСЛАВНЫЙ КАЛЕНДАРЬ на 2011 год

«Чудотворные и исцеляющие иконы»

ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА

ПОДАРОЧНЫЙ КАЛЕНДАРЬ 2011

Дай вам Бог здоровья и счастья!

ЧУДОТВОРНЫЕ И ИСЦЕЛЯЮЩИЕ

ИКОНЫ

СПАСИТЕЛЬНЫЕ МОЛИТВЫ

- **Уникальный календарь, не имеющий аналогов,** полностью повторяющий православные календари из святых чудотворных икон, которые до революции старались иметь в каждом доме.
- **12 чудотворных особо почитаемых икон**, все главные церковные праздники, дни постов и поминовения близких.
- **Чудотворные иконы своим божественным светом осенят и защитят ваш дом, порадуют душу.**

Уже в продаже

Адрес для писем:

198099, Санкт-Петербург, а/я 1,
«Лечебные письма», e-mail: med@p-c.ru

Мы будем рады ответить на все ваши вопросы по телефону горячей линии:
(812) 786-27-50 в будние дни **с 10.00 до 19.00** по московскому времени.

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Не забывайте, что организм каждого человека индивидуален: что полезно для одного, может быть противопоказано для другого. Поэтому, прежде чем воспользоваться читательскими рецептами, посоветуйтесь с врачом.

По вопросам доставки газеты по подписке обращайтесь по телефонам:
8 (495) 974-21-31, добавочный 492 – (индексы 99599, 99360, 60313); 8 (495) 101-25-50, добавочный 2878 (индекс 82882).

© «Лечебные письма» №18 (206)
Выходит 2 раза в месяц с июня 2003 г.
Газета зарегистрирована Министерством Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Регистрационный номер ПИ № 77-16462 от 22.09.2003 г.
Учредитель и издатель – ООО «ИД «Пресс-Курьер».
Главный редактор Ольга ПЕТУХОВА

Адрес редакции и издателя: 198099, Санкт-Петербург, Промышленная ул., 42.
Адрес для писем: Санкт-Петербург, 198099, а/я 1, газета «Лечебные письма».
Рекламный отдел: (812) 944-02-07.
E-mail: pr@p-c.ru.
Отдел распространения:
E-mail: commerce@p-c.ru.

Юридическую поддержку издания осуществляет Адвокатский Кабинет «VIALEX».
Все права защищены.

Отпечатано в типографии ООО «Типографский комплекс «Девиз», 199178, СПб, 17-я линия, д. 60-А, пом. 4 Н.
Подписано к печати 01.09.2010.
Время подписания номера: по графику 23.00; фактически 23.00.
Установочный тираж 680 000 экз.
Заказ № ТД-3550 Цена свободная

За содержание рекламных объявлений редакция ответственности не несет.

Фотоматериалы предоставлены агентствами «Лори», «РИА Новости».
Перепечатка материалов допускается только с письменного разрешения редакции. Литературная обработка писем осуществлена редакционным коллективом.
Рукописи не возвращаются и не рецензируются.



